Дети и гаджеты

 Мы и наши дети живем в современном мире- мире гаджетов. Безусловно, это очень полезные вещи, но всему свое время и мера.

В период с 5 с до 7 лет- знакомство с гаджетами обязательно. Ребенок должен не только познакомиться с ними, но и наиграться. Но что это значит?

Это значит, до 5 лет- гаджет не нужен. С 5 до 7 лет - от 15 до 30 минут (зависит от возраста )

Итак, уважаемые родители, гаджеты и TV ребенку разрешаем при соблюдении следующих условий:

1).когда? (от 5 -7 лет)

2).сколько? ( от 15 - 30 мин )

3).контроль контента:

 - что смотрим?

- что слушаем?

 - что читаем?

 Это могут быть:

**развивающие игры** (строго по возрасту).

**Аудио**: стихи, сказки, спектакли, песни…

**Видео**: как сделать…( рецепт, поделку, гимнастику )

Если эти условия не соблюдаются, то последствия появятся не сразу, но будут серьезнее, чем вам кажется.

 К чему ведет раннее или чрезмерное использование гаджетов: \*Привыкание (механизм формирования всех видов зависимости одинаковый) \*Перевозбуждение \*Агрессия \*Плохой сон \*Нарушение пищевого поведения (в ту или в иную сторону: переедание/ недоедание )

\*Нарушение работы нервной системы (например: заикание и навязчивые движения) \*Нарушение осанки; зрения; общий спад физической активности, влечет за собой множество заболеваний

\*Появился новый диагноз у стоматологов: компьютерный кариес \*Увеличивается статистика по диагнозу «приобретенная эпилепсия» у детей 3 - 7 лет. Виной тому мерцание экрана, излучение — в мозг поступает дополнительный импульс, который провоцирует эпиприпадок: сначала судороги по ночам, потом днем, и далее эти симптомы очень часто переходят в заболевание приобретенная эпилепсия. Кстати, по той же причине не используем новогодние гирлянды с быстрым переходом цветов. \*Чрезмерное использование с неконтролируемым контекстом обязательно скажется плохой концентрацией, что в свою очередь, в будущем приведет к плохой учебе и низкой самооценке.

 \*Родители рискуют остаться своим детям чужими людьми — что-то среднее между обслугой и надоедливым начальством \*Планшет не может быть другом, так как алгоритмы общения отличаются. В живом общении - нельзя забанить, прервать разговор, необходимо смотреть в глаза! Таким образом, рожденные здоровыми дети превращаются в детей с симптомами аутистов.

Мир гаджетов — особый мир. Там мало общего с реальностью. Нажал на кнопку — получил, что хочешь. Что -то не понравилось — закрыл. Нужно отвлечься — нажал на паузу, набрал определенное количество очков- перешел на следующий уровень… Детям больно будет осознать, что все эти алгоритмы не работают в реальной жизни.

**Что же делать?** 1)При использовании гаджетов соблюдаем время, возраст, контент. 2)Показываем пример (если мама с книгой … ) 3)Увеличиваем время на совместную деятельность (сочиняйте истории, играйте в настольные игры, готовьте вместе ужин ) 4)Обеспечьте ребенку побольше жизненной активности и свежего воздуха.

**Берегите детей!**