

Рекомендації батькам про вплив мобільного телефону на розвиток дітей.



Смартфони, планшети, комп'ютери, телевізори є невід'ємною частиною нашого сучасного життя і хоча всі батьки знають, що вони мають негативний вплив на здоров'я, важко повністю відгородити своїх дітей від них.

Дослідження, проведене Фондом сім'ї Кайзер повідомляє, що діти проводять **сім з половиною годин в екранному режимі на день** (тут ідеться про сумарне користування телефонами, комп'ютерами і ТВ), в той час як на прогулянки на свіжому повітрі припадає півтори години на день! Цікавий також той факт, що більшість сучасних дітей освоюють навички користування гаджетами ще до того, як навчаться говорити!

Які наслідки для здоров'я можуть мати екранні гаджети:

- **зір** – розвиток міопії та синдрому сухого ока; міопія (короткозорість)- зображення об'єктів на відстані здаються розмитими, внаслідок м'язового спазму; синдром сухого ока виникає коли дитина занадто захоплюється тим, що відбувається на екрані і забуває моргати, щоб очі зволожувалися природним чином;
- **деформації хребта** внаслідок тривалої нерухомої і викривленої пози;
- **затримка розвитку мовлення**– діти до двох років не мають когнітивних здібностей до сприйняття мовлення з розвиваючих відео чи мультфільмів, ці відео навпаки «крадуть» час в спілкуванні дітей з батьками, як наслідок – затримка розвитку мови;
- **зменшення фізичної активності**, що в свою чергу веде до розвитку ожиріння та інших проблем;
- **порушення сну**;

- **розвиток агресії**—у відеоігри, в яких присутні бійки, монстри та інші прояви агресії не повинні грати діти до 13 років;
- **психологічні проблеми** – доведено, що діти, котрі проводять в екранному режимі більше двох годин на день більш схильні до розвитку депресій, аутизму, синдрому дефіциту уваги та гіперактивної поведінки;
- **порушення адаптації в соціальному середовищі**, адже в дітей не розвивається рольова гра та комунікативні навички;
- **психологічна залежність**.

Насправді, цей перелік ще можна продовжувати і продовжувати, адже вплив гаджетів на організм людини ще достатньо не вивчений і ми не можемо його точно оцінити. Ми не знаємо яким виросте покоління наших дітей, але ми повинні подбати про них і їхнє здоров'я.

Тож що ми можемо вдіяти?

Почнемо з обмежень. Згідно даних Американської академії педіатрії:

- діти до 3-ох років не повинні користуватись ніякими гаджетами, в тому числі і ТВ;
- діти 3-5 років – 1 година «екранного часу» на добу, але повністю виключені відеоігри;
- діти старше 5 років до 2 годин «екранного часу» на добу, відеоігри дозволені після 12 років до 30 хв/добу.

А ось рекомендації, що допоможуть зменшити вплив електронних гаджетів на здоров'я дитини:

- в спальні дитини не повинно бути телевізора чи комп'ютера, не дозволяйте користуватись ніяким з цих пристроїв перед сном; ведіть контроль над ЗМІ, якими користуються ваші діти та веб-сайтами, які вони відвідують;
- ніколи не використовуйте гаджети, щоб заспокоїти своїх дітей;
- розробіть сімейний план для побутового використання всіма засобами масової інформації, в рамках цього плану, введіть «коменданську годину» по користуванню гаджетами на прийоми їжі і перед сном;
- зробіть перегляд кіно, ТВ - сімейними традиціями, можливою поспілкуватись всією родиною.

А як же дізнатись чи не розвивається у вашої дитини така залежність ?

Щоб дати відповідь на це запитання прослідкуйте за своєю дитиною, якщо вона:

- витрачає більше 2 годин на день за гаджетами;
- різко протестує проти будь-яких обмежень використання пристроїв;
- не може провести день без гаджета;

- то скоріш за все вона потребує допомоги.

В такому випадку можна спробувати так званий «72-годинний цифровий детокс»:

1. на 72-год заберіть усі гаджети в дитини, повністю виключіть перегляд ТВ, гру у відеоігри;
2. відверніть увагу дитини іншими заняттями фізичного чи інтелектуального характеру;
3. через 72 год поступово повертайте гаджети, але встановіть часові обмеження на їх використання.

Існують навіть спеціальні додатки для смартфонів та планшетів, які відстежують скільки часу ваші діти користуються ними.