

«Влияние гаджетов на зрение детей»

учитель-дефектолог
Кирбитова А.А.

Предлагаю Вам обсудить вопрос о современных гаджетах и их влиянии на детей, без которых сложно представить современный мир: компьютерах, мобильных телефонах, планшетах и прочих «продвинутых» штучках. Компьютер и дети - это тесная связь, которая с каждым годом становится все прочнее, а детки все раньше осваивают современную технику. В некоторых семьях, как только ребёнок научился сидеть, его сажают перед экраном. Домашний экран совершенно вытеснил бабушкины сказки, мамыны колыбельные песенки, разговоры с отцом. Экран становится главным «воспитателем» ребёнка. По данным ЮНЕСКО 93 % современных детей 3-5 лет смотрят на экран 28 часов в неделю, т.е. около 4-х часов в день, что намного превосходит время общения со взрослыми. Это «безобидное» занятие вполне устраивает не только детей, но и родителей. В самом деле, ребёнок не пристаёт с вопросами, ничего не просит, не хулиганит, не подвергается риску, и в то же время получает впечатления, узнаёт что-то новое, приобщается к современной цивилизации.

Однако, это, кажущееся безобидным, занятие таит в себе серьёзные опасности и может повлечь весьма печальные последствия.

Так насколько безопасно такое увлечение детей гаджетами? Есть два противоположенных мнения: одни родители-за, а другие категорически против. Истина, как водится, где-то посередине. Поэтому поговорим подробнее о современных гаджетах, о влиянии гаджетов на детей и о плюсах и минусах современных устройств. Минусы, безусловно, есть: во-первых, ухудшается **здоровье**: если ребёнок часто сидит в интернете или играет в компьютерные игры, то, **это чревато ухудшением зрения**.

- Возникает синдром **«сухого глаза»** Это связано с тем, что из-за постоянной концентрации внимания человек перед монитором реже моргает. Дети очень увлечены игрой или просмотром мультфильма, и они забывают о таком простом действии. В результате слезная пленка высыхает и источается. Появляется ощущение сухости или «песка» в глазах, с которым дети борются своеобразно-начинают тереть их грязными руками, что, в свою очередь, может привести к различного рода заболеваниям.
- **Близорукость**. Если ребёнок систематически держит экран на маленьком от себя расстоянии. Глаза вынуждены постоянно повышать резкость изображения, что чревато спазмом зрительных мышц. Оптимальное расстояние между глазами и монитором - 60-70 см

Как утверждают специалисты, у детей в раннем возрасте зрение «садится» очень быстро, примерно, за полгода, а вот восстановлению поддается не всегда. Поэтому родители должны следить, чтобы ребёнок не жил в «обнимку» с гаджетом, а все-таки играл и развивался еще и в реальном мире.

- **Еще один минус постоянного общения ребенка с современными технологиями-малоподвижный образ жизни.** Дети, которые постоянно играют в планшетный компьютер или ноутбук, практически не двигаются, да и сидят со своими любимыми гаджетами, зачастую, сутулясь. Все это провоцирует искривление позвоночника и проблемы с осанкой.
- Наконец, интерактивные развлечения нередко приводят к **головным болям**, поскольку статичное напряжение, в первую очередь, ощущают мышцы шеи. От этого сдавливаются кровеносные сосуды, и снижается приток насыщенной кислородом крови к головному мозгу. Отсюда и головные боли, которые проходят только после хорошей физической разминки или активной прогулки на свежем воздухе.

Детский возраст – период наиболее интенсивного становления внутреннего мира, построения своей личности. Изменить или наверстать упущенное в этот период в дальнейшем практически невозможно. Возраст раннего и дошкольного детства- период зарождения и формирования наиболее общих фундаментальных способностей человека. Термин «фундаментальных» здесь употреблён в самом прямом смысле – это то, на чём будет строиться и держаться всё здание личности человека.

Итак, сказанное выше отнюдь не означает призыва исключить компьютер, планшет из жизни детей. Вовсе нет. Это невозможно и бессмысленно. Но в раннем и дошкольном детстве, когда внутренняя жизнь ребёнка только складывается, экран несёт в себе серьёзную опасность.