





исследований приходят к одному и тому же выводу: насилие с экрана имеет как краткосрочный, так и долгосрочный эффект — агрессия может проявиться далеко не сразу.

### 5. Цифровая деменция

Научные наблюдения доказывают, что увлечение телевизором в возрасте от одного до трёх лет приводит к проблемам с концентрацией внимания к седьмому году жизни. Дети, которые не могут сосредоточиться, попросту теряют возможность что-либо узнать и запомнить. Постоянный поток быстрой информации приводит к изменениям головного мозга, а после к деменции — снижению познавательной деятельности с утратой ранее усвоенных знаний и практических навыков и затруднением или невозможностью приобретения новых.

### 6. Зависимость

Чем больше родители сами проводят время в смартфонах, играют в компьютерные игры и смотрят сериалы, тем больше они отдаляются от своих детей. Нехватка внимания от взрослых часто и компенсируется всё теми же гаджетами и цифровыми технологиями. В отдельных случаях малыш сам становится зависимым от портативных устройств, интернета и телевидения.

Помимо вреда от излучения существуют и дополнительные факторы вреда здоровью от активного применения планшетов и других цифровых устройств. **Во-первых**, у детей часами проводящими за сенсорным экраном начинаются проблемы с координацией действий между командами головного мозга и движениями рук. Наблюдались случаи, когда такие дети не могут даже кинуть мяч по прямой линии, так как верхние конечности неадекватно реагируют на сигналы из головы. **Во-вторых**, постоянное вглядывание в небольшие объекты на экранах смартфонов и планшетов развивает близорукость, а сухость напряженных глаз может приводить к их воспалению и инфицированию. **В-третьих**, регулярное применение планшетов и смартфонов вредно для позвоночника (особенно шейного отдела, который у детей еще имеет податливую структуру и быстро искривляется).

Так же помимо всего вышесказанного вред от планшетов и смартфонов еще и носит социальный и психологический характер, так как они затягивают ребенка своими играми и мультимедийными приложениями, что мешает

полноценному общению, а впоследствии делает несовершеннолетнего ребенка раздражительным и погруженным в виртуальный мир фантазий.

Родителям стоит строго ограничивать время ребенка, которое он проводит за современными гаджетами. Необходимо больше акцентировать внимание детей на подвижных играх, на времяпровождении на природе и занятиях спортом. Игры за планшетом лучше сократить до получаса в день. При этом рекомендуется после использования выключать устройство и забирать его.

Почаще предлагайте детям те увлечения, которые будут не только заинтересовывать их, но и приносить пользу физическому и психическому здоровью или же развивать детей интеллектуально. Поэтому, конечно же, именно родителям надо взять на себя роль арбитра и оградить детей от вредного влияния планшетов и смартфонов. В особо сложных случаях, когда ребенок ведет себя совсем неадекватно при запрете планшета лучше всего обратиться к помощи специалиста – детского психолога.

Пока ваш ребенок Вам доверяет, открыт, и вы много времени проводите вместе, болтаете обо всём, путешествуете (пусть даже только по родному городу, никакие гаджеты не смогут перебить родительское благотворное влияние. И, конечно же, если хотите отучить ребенка от планшета, прежде всего отложите свой смартфон и найдите время просто побыть рядом, а чем заняться - подскажет ребенок!