**МДОУ «Детский сад «Колокольчик»**

**Консультация для родителей**

**«Грипп. Меры профилактики.
Симптомы данного заболевания»**

Подготовила

Воспитатель

Большакова Т.С.

г. Переславль-Залесский

**Консультация для родителей**

**«Ребенок и телефон: что смотрит ваш малыш?»**

В настоящее время мы и дня себе не можем представить без телефона: звонки, постоянные переписывания в мессенджерах, оплата и перевод доступные в один клик, навигатор, карты, фото, электронная почта, социальные сети, игры и много-многое другое. Этот список можем долго продолжать. Но и наши дети, тоже уже сейчас не представляют свою жизнь без этих гаджетов. И это вполне очевидно, ведь наш мир постоянно прогрессирует. Но мы сегодня поговорим о гаджетах с точки зрения пользы и вреда, которые они наносят.

Зависимость детей от телефона, а также планшета и иных гаджетов – вполне себе распространенное явление. Вот только не каждый понимает, насколько она опасна. Давайте попробуем разобраться.

***Зависимость от гаджетов*** *представляет собой неконтролируемое использование, злоупотребление гаджетами, которое негативно влияет на психическое и физическое здоровье человека, его социальную жизнь.*

***Зависимость от телефона кроет в себе две группы опасностей:***

* физические;
* социально-психологические.

К физическим опасностям зависимости от телефона у детей можно отнести непосредственное влияние гаджетов на растущий организм. Научно доказано, что использование различного рода технологических решений трансформирует мысленные процессы и становится причиной рассредоточенности внимания и ухудшения памяти.

Кроме того, стоит также отметить, что зависимость от телефона у детей может стать причиной минимизации общения со сверстниками и к существенному снижению физической активности, что так необходимо растущему организму.

Социально-психологическая опасность зависимости от телефона у детей кроется в сложности защиты от нежелательных контактов.

Роспотребнадзор публикует следующие рекомендации по использованию гаджетов детьми: «Для детей 3 - 5 лет время на гаджеты должно ограничиваться 1 часом в день. С 6 до 18 лет можно играть не более 2 часов в день. Детские психотерапевты считают, что многие родители дают ребенку различные девайсы уже с 2-х лет, и даже раньше. В 3-4 года такие дети предпочитают планшеты другим игрушкам».

Большое количество родителей обеспокоены вопросом вероятного возникновения зависимости от телефона и Интернета у их ребенка. Среди попыток ее предотвращения наиболее частое решение – запрет на использование гаджетов, что в корне неверно.

Чтобы пресечь появление или искоренить уже имеющуюся проблему зависимости от телефонов, планшетов и иных гаджетов у любимого ребенка, важно подходить к этому вопросу обдуманно. Зависимость от телефона, болезнь подрастающего поколения требует незамедлительного, но при этом грамотно спланированного лечения.

**Чем вредит неумеренное использование смартфонов и планшетов ребенку?**

* Это вредит физическому здоровью.

При длительном использовании планшета ухудшается зрение ребенка. Постоянное вглядывание в экран приводит к близорукости, а напряжение глаз – к их сухости.Длительное время нахождение в одной позе ухудшает осанку, может развиться искривление позвоночника (особенно страдает шейный отдел);

* Это влияет на отношения между ребенком и родителями.

Ученые утверждают, что в период от рождения до двух лет мозг ребенка должен увеличиться в три раза. Новые нейроны образуются быстрее, если ребенок постоянно общается с родителями, слышит их голос. Благодаря этому в головном мозге устанавливаются связи, которые в будущем помогают налаживать эмоциональные контакты с другими людьми. Когда родители дают в руки ребенка планшет, высвобождая время для других дел, неизбежно сокращается время, проведенное вместе с малышом, страдает общение между ними. Дети, которые часами сидят за гаджетами, имеют проблемы с формированием нервных связей в головном мозге. Это плохо влияет на их умении концентрироваться на другом человеке, снижает самооценку. Поэтому они могут испытывать трудности в установлении личных отношений во взрослой жизни.

* **Это может вызвать зависимость.**

Профессор психиатрии Гэри Смолл называет замечательное свойство технологий: они постоянно дают возможность делать и получать что-то новое в виртуальном мире. От этого очень трудно отказаться, особенно детям. Ведь это так здорово — получить результат, которого ты захочешь, одним нажатием пальца на дисплей. Малыши моментально привыкают к этому. В отличие от взрослых, они не умеют сдерживать свои импульсы и контролировать желания. Захотел – получил. Планшеты и смартфоны не учат детей самоконтролю, а, наоборот – дают возможность не ограничивать себя в своих желаниях. Это вызывает зависимость.

* **Учащение детских истерик.**

Планшет очень быстро превращается в любимую игрушку ребенка, с которой он не желает расставаться. Когда же вы забираете ее у него, неизбежны взрывы истерики и негодования. Малыш не может смириться с этим, и всячески демонстрирует свою ярость. Доктор Дженни Рэдески подчеркивает, что девайсы – не лучший способ успокоить и отвлечь ребенка, ведь они не предоставляют ему возможности сформировать внутренние механизмы саморегуляции.

* **Ухудшение сна.**

Игры на планшете и смартфоне перед сном возбуждают нервную систему малыша, приводя к трудностям засыпания, к беспокойному сну ночью. Свет, излучаемый экраном, подавляет выработку гормона мелатонин. Это приводит к смещению циркадных ритмов человека, сбивает цикл сна и бодрствования. Не разрешайте ребенку игры на планшете вечером, и особенно – перед сном. Замените их спокойными совместными играми, чтением книг.

* **Трудности в обучении.**

Исследования подтверждают, что дети, чрезмерно увлекающиеся девайсами, хуже учатся. У них ухудшается внимание, они не могут сосредоточиться, постоянно отвлекаются. Могут возникать проблемы с памятью, воображением, фантазией. Страдает свободный мыслительный процесс, который подменяется готовыми ответами виртуальной реальности. Ребенок не испытывает необходимости самому осмысливать события реальной жизни. От этого страдает скорость развития сенсомоторных и визуально-двигательных навыков, без которых невозможно обучение. Наконец, просто пропадает желание учиться, самому добывать знания. Снижается мотивация обучения.

* **Это может вызвать психические отклонения.**

Психологи остерегают, что большое количество времени, проведенное ребенком у планшета или смартфона, способствует психическим расстройствам. У детей могут возникнуть депрессии, неврозы, повышенная тревожность, отсутствие привязанности к родителям. Легкодоступная информация в Интернете, не соответствующая возрасту ребенка, может привести к психозу, нарушениям в поведении, раннему половому влечению. При общении в социальных сетях есть большая вероятность наткнуться на психически больных людей, педофилов.

* **Увеличивает детскую агрессивность.**

Современный мир агрессивен и жесток. Дети, которые не ограничены в пользовании гаджетами, становятся еще более агрессивными. Ведь компьютерные герои не чувствуют боли и страданий, им не надо сопереживать и сочувствовать. Огромное количество игр провоцирует детскую жестокость, уменьшают чувствительность к насилию.

* **Социальная тревожность.**

Чрезмерное увлечение компьютерными устройствами не дает возможность развивать умение общаться, повышать навыки коммуникации. Это приводит к тому, что дети начинают испытывать тревожность в ситуациях, требующих живого общения. Они не знают, с чего начать разговор, как поддержать беседу, вести себя в обществе других людей.

**Что делать, если ребенок зависим от телефона?**

Как избавиться от зависимости телефона? Можно ли избежать возникновения зависимости от телефона? Однозначного ответа на эти вопросы, конечно, нет. А вот минимизировать вероятность ее появления и наметить пути искоренения – определенно можно.

Рассмотрим наиболее действенные методы борьбы с зависимостью от телефона и Интернета у детей.

**Личный пример родителей**

Прежде всего важно понять, что гаджеты – неотъемлемая часть повседневной жизни современного человека. Исходя из этого, воздействие по минимизации рисков возникновения зависимости от телефона или ее искоренение должно основываться на особых принципах, среди которых – личный пример.

**Досуг, детские секции**

Чрезмерное увлечение гаджетами говорит о том, что ребенок находится в поиске интересного занятия, которое сможет принести пользу и подарить положительные эмоции. Альтернативой и отличным методом борьбы с зависимостью от телефона может стать посещение различного рода секций или же организация досуга, с учетом особых предпочтений и пожеланий ребенка. Так, отвлечься от гаджетов может помочь обычный конструктов, настольные игры или наборы для творчества, способные подарить массу незабываемых впечатлений.

**Сделать мобильный телефон полезным**

Не хочется, чтобы ребенок тратил время в пустую? Не знаете, что предпринять при зависимости от телефона? Попробуйте обратить ситуацию в лучшую сторону, сделайте так, чтобы гаджет стал полезнее.

При зависимости от телефона у детей, большее количество свободного времени тратится на посиделки в социальных сетях, изучение новостной ленты и, конечно, использование различного рода программ и приложений. Отличной возможностью сделать времяпровождение ребенка полезнее является установка обучающих программ. Отдельное внимание при этом стоит уделить играм для развития умственных способностей.

**Ограничьте время использования телефона**

Любое пагубное увлечение требует ограничения. Так должно происходить и с зависимостью от телефона. Чтобы ее побороть, необходимо установить временные лимиты использования гаджетов.

**Как минимизировать вред от смартфона?**

Минимизировать вред от смартфона можно только при условии комплексного подхода, в особенности при наличии зависимости от телефона и Интернета.

Как известно, лучшим лечением любой болезни, в частности и зависимости от телефона, является ее профилактика. Чтобы снизить вероятность возникновения привычки постоянного использования гаджетов у детей, стоит своевременно установить дозволенные границы.