

## Влияние гаджетов на детей.

Специалисты отмечают, что чрезмерное увлечение планшетами, мобильными телефонами и другими гаджетами отрицательно влияет на здоровье детей, например на координацию движений руками. Это очень хорошо заметно в играх с мячом или воланом. Мелкая моторика развивается благодаря играм в «настоящие» конструктор или мозаику, а компьютерные мыши и сенсорный экран лишают кисти необходимых тактильных ощущений и не дают нормально развиваться.

Офтальмологи утверждают, что всматривание в маленькие предметы на экранах мобильных устройств приводит к близорукости. Также вред наносится детскому позвоночнику.

Врачи, психологи и педагоги сходятся на том, что безопасно проводить время с такими устройствами можно. Но для этого следует придерживаться некоторых правил:

- до 2 лет малыши не используют гаджеты вообще;
- с 3 до 4 лет они играют не более получаса в день;
- в 5-6 лет ребенок может провести с гаджетами 1 час ежедневно;
- ребенку в возрасте 7-9 лет разрешены 1,5 часа использования компьютера или смартфона в день.

В возрасте 10-13 лет можно безопасно проводить в компьютерной или мобильной технике до 2 часов ежедневно. С 14 до 16 лет допускается использование гаджетов до 3 часов в день.

Хорошо, когда день малыша расписан полезными занятиями. Введите семейные ритуалы и традиции, стройте совместные планы, и тогда на развлечения с гаджетами у детей будет меньше времени.