***Дети и гаджеты***

Время повернуть вспять не получится. Как не получится и оградить ребёнка от гаджетов.

Задача родителей ограничить доступ к гаджетам. Ведь все мы понимаем, что они вредны. Но в чем именно?  
  
⚡Электромагнитное излучение сказывается на незрелой нервной системе  
⚡Возникают проблемы с координацией из-за недостаточной физической активности  
⚡Возможно развитие близорукости из-за попыток всмотреться в мелкие объекты на экране. Плюс слишком яркий светящийся экран быстро "посадит" зрение ребёнка.  
⚡Страдает позвоночник из-за неудобной позы и наклона головы.  
⚡Компьютерная мышь или стилус не смогут дать необходимых сенсорных ощущений. Поэтому страдает моторика рук.  
⚡Возможны проблемы с развитием речи. Возникают коммуникативные проблемы из-за недостатка общения.  
⚡Восприятие информации становится поверхностным. Ребёнку сложно прослушать или дочитать текст до конца. Хочется переключить внимание на что-то более интересное.

Ребёнок с гаджетом в руках постоянно испытывает положительные эмоции без всяких усилий. Вот и ослабляются стимулы взаимодействия с реальным миром. Что может быть проще, чем погрузиться в мир ярких мультиков или компьютерных игр? Вот почему простые игрушки и общение со сверстниками уходят на второй план. Игрушки и друзья всегда требуют много фантазии и усилий. Для ребёнка - это серьёзный труд, зато он позволяет развиваться.

Не нужно отбирать у ребёнка смартфон и выбрасывать его. В современных условиях гаджеты просто необходимы. Это и быстрый поиск нужной информации, и связь с родителями...

Как тогда быть? Педиатры, неврологи и психологи рекомендуют ограничивать время нахождения за экраном гаджета.  
  
🌱Детям до трех лет давать гаджет не рекомендуется вообще  
🌱Детям в 3-4 года - не более 40 мин в день  
🌱Детям в 5-6 лет - 1 час в день  
🌱Детям в 7-9 лет - 1,5 часа в день  
🌱Детям в 10-13 лет - 2 часа в день  
🌱Детям в 14-16 лет - 3 часа в день