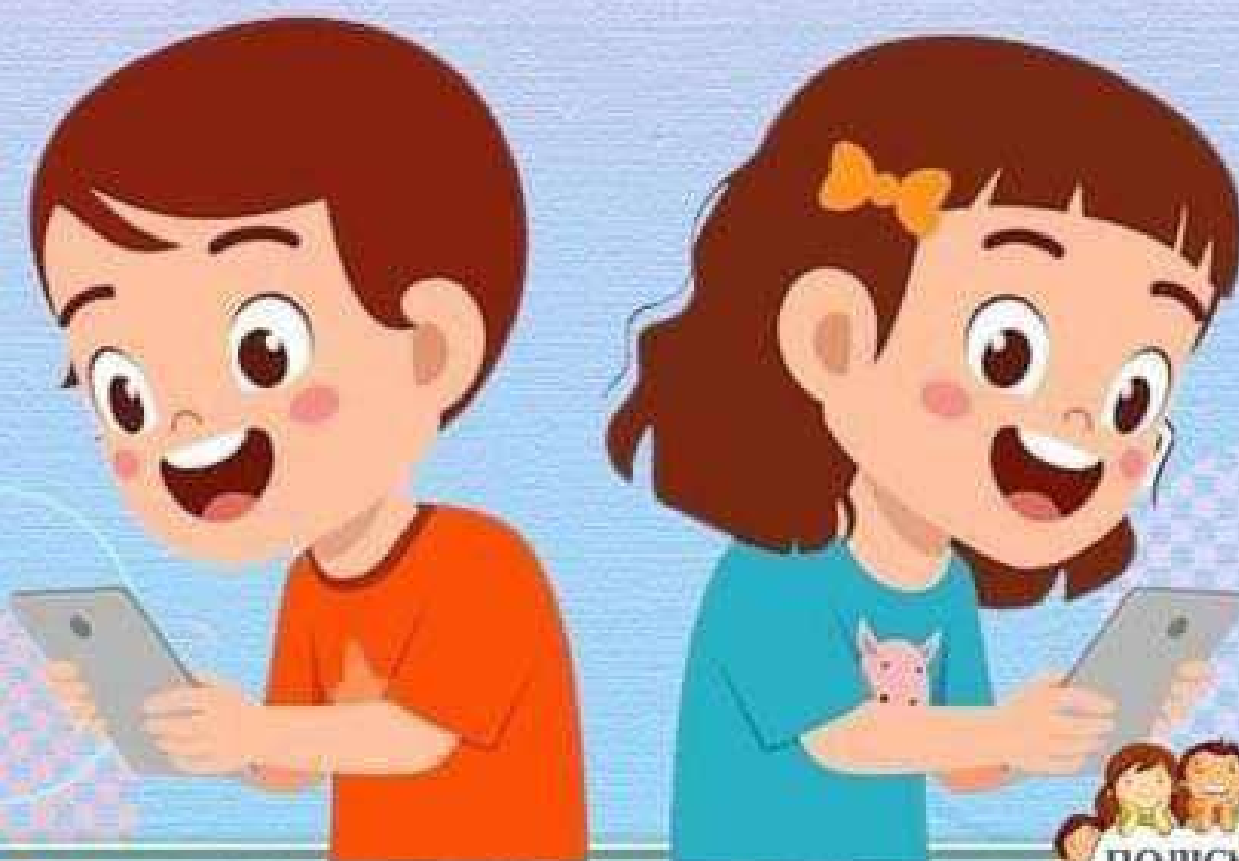


БАТЬКАМ НА ЗАМІТКУ  
ДІТЯМ НА КОРИСТЬ

# ЯК ГАДЖЕТИ ВПЛИВАЮТЬ НА ДІТЕЙ

Про позитивний і негативний бік  
та як зберегти здоров'я дитини



## Більше розваг для дітей

Гаджети - це розвага для дітей, поки вони ними користуються. Їм подобається грати в ігри, або це головоломки, перегони, тиснява цукерок, або простий шутер від першої особи, діти веселяться й розуміють прості причини та наслідки, дії та реакції. Електронні пристрої мають набагато більше можливостей для навчання дітей у цікавій ігровій формі, ніж книги або інші старі методи.

## Доступ до інформації



Технології корисні в навчанні. Діти можуть з легкістю отримати доступ до освітніх сайтів або детальну інформацію з необхідної теми. Візуальні презентації, навчальні відео, інтерактивні програми, навчальні посібники та безліч книг, постійно доступних в інтернеті, зробили революцію в освіті. Діти самостійно вивчають сучасні інструменти та методи. Розвивальні ігри допомагають дітям добре вчитися.

## Змагальні навички

Коли діти грають в ігри, вони починають розрізняти виграш і програш. Це заняття може вплинути на їхні прагнення і зусилля. Діти з великим ентузіазмом домагатимуться бажаних результатів.



## Тривожні симптоми

Якщо ви спостерігаєте такі симптоми у вашої дитини, найімовірніше в неї уже є залежність від гаджетів, або

номофобія - нав'язливий страх залишитися без свого мобільного телефону.



Проблеми в школі. У вашої дитини знизилася успішність через те, що їй не вистачає часу на виконання всіх домашніх завдань і навчання.

Проблеми зі сном. Дитина погано спить або не висипається через те, що довго сидить перед гаджетом.

Ізоляція від сім'ї та друзів. Дитина віддалилася від вас, стала більш замкненою та скритною, подовгу сидить у кімнаті перед монітором. Рідко гуляє та спілкується з друзями.

У дитини спостерігається відчуття страху й паніки, якщо вона залишить смартфон вдома або в нього розрядиться батарея чи станеться збій операційної системи.



# Позитивний вплив використання гаджетів

За результатами дослідження, помірне використання гаджетів може позитивно впливати на розвиток дитини.

## Поліпшення моторики

Рухові навички - це навички, які пов'язані з рухами м'язів, зокрема губ, пальців, зап'ясть, язика і пальців ніг та рук. Тому, коли малюки грають в ігри на планшеті або будь-якому іншому пристрої, їх пальці та руки отримують тренування. Це корисна справа для дітей. Використовуючи сучасні клавіатури або інші портативні пристрої, вони не наражаються на ризик травм або будь-якої загрози в порівнянні з грою на відкритому повітрі. Як наслідок - їх руки й пальці за короткий час стають більш розвиненими.

## Поліпшення когнітивних навичок

Когнітивні навички - це здатність обробляти інформацію, мірувати, запам'ятовувати та пов'язувати об'єкти з іншими об'єктами. Ці навички безпосередньо пов'язані з пам'яттю та мовою. Сьогоднішні технології допомагають швидше й краще розвивати когнітивні навички в дітей. Наприклад, інтерактивні застосунки, відеоігри, різні завдання та навчальні програми доступні на різних пристроях, які їх цікавлять більше, ніж книги.





## Негативний вплив використання гаджетів

Крім позитивного впливу гаджетів, надмірне їхнє використання прирівнюється до залежності. Наслідки варіюються між психічними, фізичними та емоційними проблемами.

### Різкий розвиток мозку

У перші роки життя мозок збільшується втричі та продовжує розвиватися до дорослого віку. Дослідження показали, що занадто велика кількість гаджетів може негативно вплинути на роботу мозку дитини та навіть викликати дефіцит уваги, затримку когнітивних функцій, порушення навчання, підвищену імпульсивність і зниження здатності до саморегуляції.

### Дефіцит уваги

Дефіцит уваги: синдром гіперактивності (СДУГ) – це психічний розлад.

Виникають такі проблем, як труднощі в концентрації уваги, надмірна активність або труднощі з контролем поведінки. Це може відбуватися в дітей і викликати занепокоєння, нездатність зосередитися та легкість відволікання уваги. Така зміна поведінки може викликати проблеми в школі чи вдома.



## Негативний вплив на характер

Це одна з найбільших проблем у світі технологій. Діти частіше використовують інтернет для перегляду контенту для дорослих, ніж для пошуку освітніх сайтів. Така практика негативно позначається на формуванні їхнього характеру.

## Фізичне здоров'я

### Зір

Один із найбільших ризиків для здоров'я від надмірного використання смартпристроїв, пов'язаний із зором. Національний інститут очей виявив, що частота міопії (короткозорості) збільшилася за останні кілька десятиліть. Іншим впливом на очі було зниження частоти моргання, що призвело до частих випадків синдрому сухого ока.



### Слух

До інших негативних наслідків надмірного використання гаджетів належать зниження слуху через прослуховування гучної музики в навушниках.

### Постава

Найчастіше діти сидять зігнувшись і/або згорбившись перед гаджетом. У такому разі у м'язах спини, шиї та плечей дуже скоро з'являються больові відчуття. Занадто довге та незручне сидіння, погана ергономічність - усе це посилює проблему.



## Проблеми з навчанням

Діти вчаться багато чому у віці до п'яти років. Але, якщо вони користуються гаджетами занадто часто, їхній час на спілкування з батьками та навчання обмежений. Це порушує нормальний розвиток навичок спілкування та взаємодії з людьми. Крім того, використання пристроїв пов'язане із затримкою когнітивних функцій і порушенням здатності до навчання в дітей. Дітям потрібні батьки, а не гаджети.

## Занепокоєння

Занепокоєння, нервозність, сором'язливість і страх можуть розвинутися через багатогодинні комп'ютерні ігри. Діти, які мають такі симптоми, намагаються уникати людей, місць і занять. Дитина починає проявляти агресію або здається напруженою, коли не може вийти в інтернет, і це почуття чарівним чином проходить, коли гаджети повертаються.

## Дитяча депресія

Дитяча депресія – дуже поширене й важке захворювання, що негативно позначається на поведінці дитини. На тому, як вона думає і діє. Занадто часте використання гаджетів призводить до депресії та до проблем із психічним здоров'ям у дітей певного віку. Крім того, на це можуть впливати й соціальні мережі, які прославляють бездоганне життя та гарну статуру, через що самооцінка і впевненість дітей у собі підриваються.



# Запобіжні заходи

Батьки можуть вжити таких заходів, щоб уберегти своїх дітей від залежності.



- ✓ Обмежте час, який діти проводять за телефоном та іншими гаджетами. Подумайте про встановлення чітких часових обмежень, щоб не було суперечок, коли пора зупинитися.
- ✓ Контролюйте пошуковий контент дітей на телефоні.
- ✓ Збільште час фізичної активності на відкритому повітрі. Дітям молодшого віку рекомендується проводити на відкритому повітрі в середньому три години на день. Більш активний спосіб життя допоможе запобігти ожирінню, короткозорості, нормалізує сон і відверне увагу від гаджетів.
- ✓ Робіть дітям п'ятихвилинні перерви для зору через кожні 30-40 хвилин використання пристроїв. Рекомендується робити гімнастику для очей, при необхідності використовувати очні краплі.
- ✓ Переконайтеся, що ваша дитина висипляється вночі. Також не рекомендується користуватися гаджетами за годину до сну.
- ✓ Заохочуйте особисте спілкування, яке допомагає дітям розвивати свої соціальні навички та здатність до спілкування.
- ✓ Проведіть з дитиною плідне словесне спілкування про недоліки надмірного використання смартфонів.



## Ожиріння

З технічних пристроїв виходять «відмінні» няні, тому що вони так довго утримують дітей нерухомими, проте відсутність фізичної активності є основним фактором дитячого ожиріння та пов'язаних з ним ризиків, як от діабет, серцевий напад та інсульт.



## Втома

Занадто багато проведеного часу за телефоном / комп'ютером не тільки виснажує мозок, а й стомлює тіло. Тривала бездіяльність знижує кровообіг і може викликати навантаження на м'язи та суглоби. Результат – втома, навіть при відсутності навантаження. Крім того, надмірне використання гаджетів збільшує рівень стресу. Постійний стрес може негативно вплинути на серце, сон, травлення та емоції.