В каждом доме сейчас есть гаджеты : смартфоны, планшеты, компьютеры. Но пользуются ими не только взрослые для связи и работы, но зачастую и дети, т.к. огромное количество игр и развлечений можно установить именно на них. Кроме того, просмотр детских фильмов и мультфильмов часто происходит на смартфонах или планшетах.

Чем это опасно для детей? Вот что говорят врачи : « Период до 6 лет является ключевым в формировании пяти основных чувств у детей, и постоянное использование смартфона может привести к притуплению одного или нескольких из них. Кроме того, это плохо влияет на двигательные функции рук и способность писать. Гаджеты также могут фактически «разорвать» связь между родителями и детьми» . Смартфоны являются источниками электромагнитного излучения, к которому очень восприимчив детский организм. Особенно страдает нервная система , наиболее чувствительная к воздействию этого поля. Также очень страдает зрение, к школе оно портится у очень многих детей. Угнетаются когнитивные функции ,что отрицательно сказывается на дальнейшей учебе в школе.

По санитарным нормам безопасное времяпровождение ребенка у компьютера или за смартфоном зависит также от возраста:

4-5 лет – не более 15 минут;

6 лет – 20 мин;

7-9 лет - 30 минут.

Эти рекомендации помогут избежать у детей таких проблем, как : головные боли, ухудшение зрения, нарушение осанки, повышенная утомляемость, чрезмерная возбудимость нервной системы.