Вокруг нас гаджеты.

Проект на городской конкурс

«Мы выбираем ЗОЖ»

Номинация: «Девайсы или гаджеты – вред или польза»

Выполнил: Забавин Арсений

ученик 7 «А» класса

МОУ СШ № 57

Гаджет – (в переводе с английского языка) приспособление, устройство , техническая новинка , выполняющая ограниченный круг задач.

Гаджеты действительно могут навредить и физическому, и психологическому здоровью ребенка, если ими злоупотреблять. Однако, их правильное и дозированное по времени использование способно принести ощутимую пользу.

Безусловно, в развитии "гаджетизации" плюсы преобладают над минусами, при правильном сопровождении взрослым ребенка с гаджетом, ребенок получает следующие плюсы:

- развивающие игры (развитие внимания, мышления, сенсорных эталонов: форма, цвет, величина)
- использование электронной доски на занятиях
- получение информации для учебной деятельности у школьников
- ребенок - школьник может пользоваться такими приложениями как график дел, расписание уроков, ведение дневников и т.д. Это развивает навыки самостоятельности и учит извлекать пользу из гаджетов, а не рассматривать их только как развлечение
- просмотр развлекательных передач: на какое – то время отвлечь в длинной очереди в поликлинике, перелете в самолете.

Если ребенок остается перед гаджетом без внимания взрослого, не соблюдается временная дозировка, не отслеживаются материал, который просматривает ребенок, то гаджет может **отрицательно** сказаться на здоровье ребенка:

- Нагрузка на зрение;
- Пониженный тонус мышц;
- Ущерб для эмоционального развития ;
- интерактивные развлечения нередко **приводят к головным болям**, поскольку статичное напряжение, в первую очередь, ощущают мышцы шеи;
- злоупотребление гаджетами **приводит к формированию зависимости**, лишившись любимого электронного устройства, дети начинают чувствовать себя некомфортно и капризничают.

Постоянно находясь дома без определенных занятий, ребенку проще потратить свободное время на компьютер. Но как только появляются другие развлечения (прогулки, кружки, увлекательная игрушка или настольная игра, игры с родителями), он достаточно легко обходится без гаджетов.

Существует множество сайтов и учебных приложений, направленных на развитие мелкой моторики, реакции, логики, памяти и других важных навыков.

Ребенок школьного возраста вполне может пользоваться такими приложениями, как график дел, расписание уроков, ведение дневника и т.д. Это развивает навыки самостоятельности и учит извлекать пользу из гаджетов, а не рассматривать их только как развлечение.

Кроме того, специальные приложения даже помогают заниматься спортом. Вы с легкостью найдете тренировочные видео-уроки для ребенка или для всей семьи, где уже будет подобран комплекс упражнений. Их нельзя рассматривать как полноценную замену спортивным секциям, но они прекрасно подходят для проведения утренней гимнастики и разминки в течение дня.

Электронные устройства уже прочно вошли в нашу жизнь, и нет смысла полностью запрещать их использование ребенку. Но надо четко контролировать время, которое малыш будет тратить на интерактивные развлечения, а также извлекать выгоду из детских обучающих программ. Пусть на планшете ребёнок займется изучением математики, русского языка или окружающего мира. Так он получит больше пользы, чем от сомнительной агрессивной игры.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГАДЖЕТЫ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Возраст	10-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	детям до **2** лет **НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ** давать пользоваться гаджетами
Время непрерывного использования электронного устройства	**20** минут	**25** минут	**30** минут	

Суммарное время, проведенное ребенком за гаждетами	**1,5–2 часа**

Запрет на использование гаджетов приводит к протесту в подростковом возрасте и лишь подогреет интерес.

Если школьнику запрещают сидеть за компьютером больше часа в день, потому что это вредно, родители тоже не должны проводить перед экраном больше часа.

Из вышеперечисленного, можно подвести итог:

- Гаджеты помогают развивать зрительное и слуховое восприятие, мелкую моторику и внимание. Но гаджеты могут и навредить здоровью – при бездумном и неограниченном использовании портится зрение, может сформироваться зависимость от гаджетов, живое общение подменится виртуальным..
- Гаджеты нужно использовать с умом. Нет ничего однозначно хорошего или плохого, нужно все, но в меру. Пусть гаджеты присутствуют в жизни ребенка наравне с прогулками в парке и рисунками, с бассейном и коньками, общением со сверстниками и семейными фильмами. Именно родители могут и должны найти баланс всего этого.
- Если ребенок с детства учится правильно пользоваться новинками компьютерного рынка, то в дальнейшем ему это только пригодиться. Важно, чтобы гаджет был помощником ребенка в раскрытии талантов.

Какое бы вы ни приняли решение, помните одно – ничто не заменит общение с семьей, с другими детьми, а совместные игры навсегда останутся в памяти у ребенка.