**Смартфон и здоровье подрастающего поколения**

Сегодня сложно представить ребенка, который бы не знал, что такое смартфон и не умел им пользоваться. Однако, родители забывают, что смартфоны крайне вредны для развивающегося и растущего организма. Если правила пользования гаджетами не соблюдаются, у ребенка могут появляться серьезные проблемы как физического, так и психологического характера.

Растущий организм более чувствителен ко всем внешним факторам. Электромагнитное излучение повреждает области мозга связанные с обучением, памятью и передвижением. Дети и подростки, регулярно использующие смартфон, более подвержены сонливости, раздражительности, головным болям, что приводит к снижению внимания, вербального интеллекта, академической успеваемости.

Поскольку с появлением мобильного Интернета все больше детей и подростков используют мобильный телефон в качестве миникомпьютера, появляются проблемы со зрением. Когда мы слишком долго смотрим на дисплей мобильного телефона, мы вынуждаем наши глаза постоянно работать в режиме ближнего видения. Это приводит к зрительной усталости и как результат: близорукость.Также происходит сильное пересыхание слизистой оболочки - глаза краснеют, появляется ощущение сухости, раздражение.

Ребенок, поглощенный смартфоном, компьютером или планшетом совсем перестаёт двигаться. Большую часть позитивной стимуляции, необходимой для развития, дети получают во время активных игр, тактильного взаимодействия и общения с другими людьми. Чрезмерное использование экрана смартфона, как и других гаджетов, может приводить к нарушению осанки, развитию ожирения, снижению плотности костей, появлению мышечных спазмов и болей в кистях рук, плечах, шее, повышает риск сосудистой гипертензии и диабета.

У детей, с раннего возраста использующих гаджеты, характерно «клиповое мышление» – восприятие мира с помощью ярких коротких образов, при этом информация воспринимается разрозненно, фрагментарно, по принципу «увидел и забыл». Детям сложно удерживать в памяти предыдущие фразы при прослушивании текста, понимать смысл рассказа. Формируются проблемы с чтением: тексты сложно понимаются, чтение становится утомительным и неинтересным.

Психологические проблемы, которые испытывает ребенок, зачастую, являются также следствием активного использования смартфона. Детская нервная система не готова к поглощению такого потока информации без возможности отдохнуть. Сначала переизбыток дофамина в интернете, а потом его нехватка в повседневной жизни. Дети становятся более раздражительны, появляются внезапные истерики из-за мелочей.

Гаджеты нельзя убрать из жизни, но чтобы у ребенка с детства начинали выстраиваться правильные отношения с техникой, родителям необходимо уделять этому аспекту достаточно много внимания. Вот некоторые советы для осознанных родителей.

Установите определенный лимит времени. Чтобы ребенок четко воспринял эти правила, нужно разработать алгоритмы, ритуалы. Например, ты получаешь телефон после еды или после прогулки. Объясните, что это не награда, а просто распорядок дня. За час до сна разрешать пользоваться гаджетами не следует. Они возбуждающе действуют на зрительные нервы – ухудшается качество сна.

Постарайтесь найти общий язык не на уровне «запрещаю» или «разрешаю», а на уровне самосознания и ответственности ребёнка за своё здоровье и свою жизнь. Позвольте ему самостоятельно устанавливать таймер и отслеживать это время. Ответсвенному ребенку будет расставить приоритеты и отложить гаджет в сторону. А если ребенок в нужный момент сможет оторваться от любимой игрушки, то и вреда от этого не будет.

#### Научите использовать гаджет правильно. Например, вашему ребенку нравятся динозавры, но вы не можете в деталях рассказать ему события доисторических времен. Найдите в интернете документальный фильм или мультфильм про динозавров и пусть ребенок посмотрит, а вы займетесь делами.

Занимайтесь чем-нибудь интересным совместно, как можно больше времени уделяйте совместному творчеству, физической активности, развлечениям, заполните время ребенка так, чтобы у него не только не оставалось времени на гаджеты, но и не хотелось ими пользоваться.

Главное – будьте примером. Правильно расставляйте приоритеты и откладывайте в сторону гаджеты, когда рядом с вами ребенок. И тогда не придется искать ответы на вопросы «Почему?» и «Как?», а врожденная мотивация к познанию окружающего мира не угаснет, а будет с вашей помощью переходить на новые уровни сложности. Ведь, гаджеты – не зло, если правильно их использовать!

Врач-гигиенист

отделения гигиены детей и подростков Юлия Концевенко