

## Что же делать, чтобы гаджеты оставались друзьями и не становились врагами?

Для того, чтобы электронные устройства помогали учиться и жить, способствовали укреплению здоровья, поддержанию хороших отношений с родителями и друзьями, владельцам гаджетов следует придерживаться следующих рекомендаций:

- Строго соблюдать время проведения у телеэкранов, планшетов и компьютеров, которое не должно превышать для детей 5-6 лет – 30 мин.; 7-12 лет – 1 час; 13-16 лет – не более 2 часов.
- Необходимо пересмотреть свои отношения с друзьями и родителями, научившись ежедневно общаться с ними вживую, а не с помощью смартфонов.
- Найти увлечение для своей души (поделки из дерева, робототехника, фотография или слайды из фотографий, коллекционирование, туризм и т.д.).
- Уделять ежедневно время для занятий спортом и другим общепользным видам деятельности.
- Приходя домой отключать на какое-то время мобильный телефон и для связи использовать только домашний.
- Научиться быть ответственным, прежде всего самим перед собой, ограничивая свое общение с электронными друзьями.
- Чтобы избежать проблем со спиной и шеей, нужно сохранять правильную осанку. Не следует держать смартфон на коленях и под грудью – вместо этого рекомендуется расположить устройство на уровне груди, подбородка или глаз. Вместо того чтобы сгибать шею, рекомендуется опускать глаза на экран.
- Не носить телефон на шее, поясе, в карманах одежды, чтобы снизить негативное влияние электромагнитных волн на здоровье.
- Отдалять гаджет на максимальное расстояние от головы в момент соединения и разговора.
- Ограничивать время использования любых технических устройств. Отключать гаджеты 1-2 раза в неделю или на какое-то время на каникулах.

**Соблюдение этих простых рекомендаций,  
позволит использовать разнообразные  
гаджеты во благо вашего здоровья!**

## Как определить степень своей зависимости от гаджетов

Для определения степени зависимости от гаджетов ответьте утвердительно («да») или отрицательно («нет») на следующие вопросы теста:

- Не могу день провести без компьютера, смартфона, других технических средств.
- Когда я не использую гаджет, я начинаю нервничать.
- Не могу ограничивать время занятий, всегда сижу со смартфоном больше, чем планирую.
- Вру родителям, сколько времени провожу со своими гаджетами.
- Мечтаю остаться наедине со своим смартфоном, постоянно хочу его использовать.
- Откладываю важные дела, уроки, чтобы заняться чем-нибудь на гаджете.
- Когда я уделяю время компьютеру, смартфону, у меня хорошее настроение, испытываю чувство эйфории.
- Требую от родителей покупки (установки) новых версий игр, других современных устройств.
- Иногда после проведенного времени за техническими устройствами у меня болит голова, режут и слезятся глаза, расстраивается сон (отвечать утвердительно, если есть хотя бы один признак).
- Предпочитаю игру на компьютере, смартфоне встрече с друзьями, прогулке.

Посчитайте ответы «ДА»:

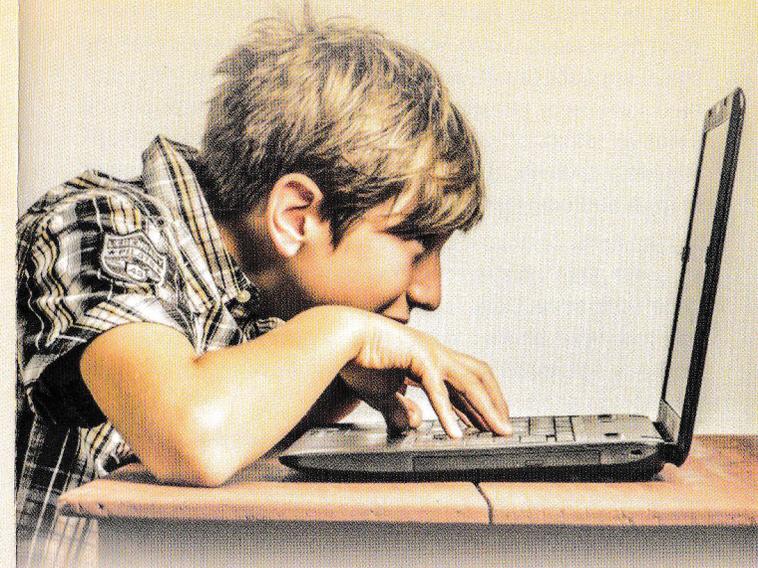
- 1-4 – нет поводов для беспокойства;
- 5-6 – отмечается тенденция к зависимости;
- 7-10 – сформирована зависимость от гаджетов и требуются самостоятельные усилия или помощь специалистов для устранения опасной зависимости.

**Помните, что от вашего поведения зависит,  
станут ли ваши электронные устройства  
друзьями или превратятся во врагов!**

**Берегите свое здоровье,  
дорожите живым общением  
с друзьями, будьте внимательны  
к своим близким!**

Министерство здравоохранения  
Тульской области

# Чтобы гаджеты не стали врагами





Современный мир – это мир постоянно обновляющихся гаджетов. Гаджеты (от англ. gadget переводится, как техническая новинка) представляют различные устройства: смартфоны, электронные книги, ноутбуки и ультрабуки, планшеты, музыкальные плееры, игровые приставки и другие. Гаджеты позволяют легче общаться, повышать свою информированность, развивают познавательную мотивацию, мелкую мускулатуру руки, способствуют выработке усидчивости, улучшению памяти и внимания, позволяют ориентироваться в новых технологиях, быстро находить нужную информацию, приятно проводить время, а также позволяют быть в постоянном контакте с друзьями и близкими.

Гаджеты создаются для того, чтобы служить человеку, а на деле получается, что они нередко подчиняют себе человека. Опасны не сами гаджеты, а состояние зависимости от них, особенно у детей и подростков, которая проявляется в ухудшении физического и психического здоровья.

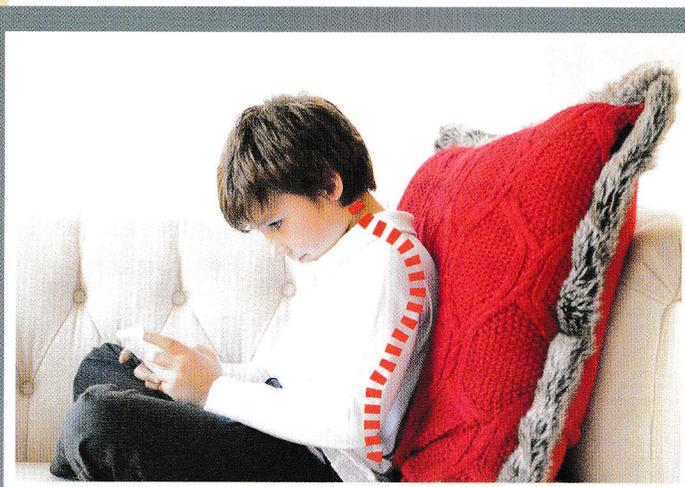
Особенно опасно воздействие гаджетов на детей дошкольного возраста, потому что именно в этот период в организме ребенка должны развиваться память, мышление, воображение, речь, а быстро мелькающие на экране гаджета или компьютера кадры, не дают сфокусироваться и осмыслить информацию. Поэтому таким детям в 6-7 лет трудно сосредоточиться, выстроить сюжет и их внимание становится рассеянным, не развивается мышление.

В более старшем возрасте чрезмерное увлечение гаджетами также оказывает негативное влияние на здоровье. Так при постоянном взаимодействии с гаджетами происходит рассредоточенность внимания (максимальное среднее время сосредоточенности на одном объекте – 8 сек), снижается объем памяти, так как отпадает необходимость удерживать в голове постоянно большие (а иногда уже и небольшие) объемы информации. Зачем что-то запоминать, если это можно узнать в интернете за несколько секунд?

При длительном использовании планшета ухудшается зрение. Постоянное вглядывание в экран приводит к близорукости, а напряжение глаз – к их сухости. Это грозит последующим воспалением и инфицированием органов зрения.

В результате долгого держания гаджета в руках, однообразного движения пальцами по экрану, могут возникнуть заболевания кистей рук: растяжение связок, проблемы с сухожилиями, особенно это касается большого пальца.

**От нахождения длительное время в одной позе, склонив голову вниз, ухудшается осанка, может развиваться искривление позвоночника (особенно страдает шейный отдел)**



Негативные эффекты раннего приобщения к цифровым устройствам: недоразвитие социальных навыков, проблемы с концентрацией внимания, памятью, эмоциональной и коммуникативной сферой.

Кроме того, при длительном использовании планшета или других устройств снижается двигательная активность. Подростки нередко заменяют полноценное питание на перекусы чем-нибудь вкусеньким, что в итоге может привести к избыточному весу и ожирению.

По наблюдению специалистов большое количество времени, проведенное ребенком у планшета или смартфона, способствует развитию депрессий, неврозов, повышенной тревожности и других психических отклонений. Легкодоступная информация в Интернете, не соответствующая возрасту ребенка, может привести к нарушениям в поведении, раннему половому влечению.

Чрезмерное увлечение компьютерными устройствами не дает возможность развивать умение общаться. Дети порой не знают, с чего начать разговор, как поддержать беседу, как вести себя в обществе других людей.

Огромное количество игр провоцирует детскую жестокость, уменьшают чувствительность к насилию. Такое отношение многие дети и подростки переносят в реальную жизнь, начиная издеваться над животными и более слабыми сверстниками.