

# Консультация для родителей «Влияние гаджетов на физическое здоровье человека»

Какой вред от телефона для здоровья? Влияние смартфона на физическое здоровье, по словам доктора медицины Мелинды Ратини, заключается в следующем: Микробы. Телефон всегда носят с собой. Он бывает на улице, в ванной, в общественном транспорте — везде, куда человек ходит. На поверхности смартфона скапливаются бактерии и вирусы, которые с легкостью могут оказаться в организме. Синдром текстовой шеи. Если слишком долго смотреть в телефон, это может привести к перенапряжению мышц шеи, вызвать боль или спазмы. Человек часто чувствует нервную боль, которая отдает в спину или в плечо и вниз по руке. Боль в шее. Болезненные ощущения могут быть вызваны тем, что пользователь совершает звонки, зажав телефон между ухом и плечом. Это неестественная позиция, которая приводит к боли в шее. Нарушения сна. Если пользуетесь смартфоном ночью, это мешает отдыхать и нарушает сон, что может привести к диабету, ожирению, сердечным заболеваниям и другим проблемам. Ограничение подвижности большого пальца. Большой палец застревает в согнутом положении или трещит, когда пытаетесь его выпрямить. Это происходит, когда оболочка, окружающая сухожилие большого пальца, утолщается, так что сухожилие не может свободно скользить. Набор текста на мобильном телефоне или просто крепкое удержание смартфона могут привести к таким последствиям. Артрит большого пальца. Точных доказательств того, что смартфон приводит к артриту, нет, но частый набор текстовых сообщений повышает риск возникновения этого заболевания. Помеха для медицинских устройств. Смартфон может повлиять на работу кардиостимулятора или дефибриллятора, создать помехи для некоторых слуховых аппаратов. Ухудшение зрения. Что будет если долго смотреть в телефон? Более короткая длина волны синего света, излучаемого смартфонами, может очень быстро утомить глаза и вызвать боль. Это может даже повредить роговицу (*прозрачную линзу на передней части глаза*) и навредить зрению.

Итак, ребёнок попросил купить ему смартфон. Прежде всего, стоит поинтересоваться, как именно он собирается его использовать. Важно, чтобы ребёнок понимал: смартфон — это не показатель статуса, не атрибут взрослого и не игрушка. Это сугубо утилитарная вещь, служащая для конкретных целей.

Обсудите с ребёнком, какую пользу может принести смартфон, исходя из его увлечений, и покажите ему такие возможности. Например, приложения для творчества — с их помощью можно рисовать классные скетчи, научиться создавать электронную музыку и даже записать свой рэп-альбом.

Объясните ребёнку, что он должен всегда чётко осознавать, для чего берёт в руки гаджет и расскажите о негативных последствиях, которые несёт пассивное потребление информации.

Установите правила, например, не пользоваться смартфоном за едой и не «залипать» в экран на улице, и сами выполняйте их. Личный пример особенно важен: бесполезно требовать от ребёнка не злоупотреблять смартфоном, если сами не выпускаете его из рук.

Очень многие родители сейчас сталкиваются с тем, что, все-таки, **гаджеты помогают нам жить**. Ребенок уже что-то освоил и может быть для вас прекрасным учителем и, в общем-то, вас в этот мир **гаджетов** **получше углубить**, **получше** вас в него внедрить.

Но, все-таки, это такая индивидуальная траектория, и каждый **родитель** выбирает сам разумный подход к использованию **гаджетов**.

Но лично моя рекомендация — все-таки, начать принимать, понимать вашего ребенка, и тогда отношения выстроятся более комфортно.