

## **Рекомендации родителям педагога дополнительного образования**

### **«Интернет и здоровье»**

В мире проблема влияния гаджетов и интернета на эмоциональное состояние детей становится все более актуальной. В связи с занятостью и быстрым темпом жизни, у родителей остается мало времени на детей. Взрослые не могут или не хотят уделять время своему ребенку, им проще дать телефон и заниматься своими делами. В результате ребенок привыкает проводить жизнь наедине с самим собой и своим гаджетом.

К сожалению, доступность гаджетов привело к тому, что у нового поколения появилась новая болезнь – «Интернет зависимость». И это не только люди зрелого возраста, но и дети, в том числе дошкольного возраста.

Зависимость от интернета схожа с любой другой зависимостью. То есть, у человека наблюдается апатия, смена настроений. Официально Интернет-зависимость ставят в разряд плохих привычек, а не заболеваний. Но всем известно, что именно они и вызывают сбои в работе человеческого организма.

Родителям дошкольников нужно обратить внимание на то, что после длительного нахождения за компьютером ребенок чувствует усталость, отсутствие аппетита, тревогу, страх. Такое состояние вызвано не только излишним временем препровождения в интернете, но и тем, что дошкольникам доступен не детский контент.

Интернет – зависимость может привести к следующим последствиям:

- ухудшение зрения (слизистая глаз страдает от сухости);
- ухудшение осанки;
- головные боли;
- симптомы хронической усталости;
- нарушение сна и аппетита;
- также могут возникать проблемы в эмоциональной сфере (страхи, фобии, агрессивность), если ребенок часто играет в игры связанные с насилием, например «стрелялки»; различные виды навязчивых действий (ребенок грызет ногти); также могут появляться такие нарушения как нервные тики, заикание.

В дополнение ко всему могут возникать проблемы в общении со сверстниками, дети становятся грубыми, замкнутыми.

Для того чтобы сохранить здоровье с дошкольного возраста нужно объяснить детям, что реальный мир и его жизнь намного важнее, чем виртуальный, чтобы у них было много друзей в реальности; нужно научить контролировать собственное время; больше гулять, рисовать, лепить.

педагог д/о Даниелян К. С.