

## Памятка для родителей

### «Польза и вред гаджетов»



Трудно представить современного ребенка без использования гаджетов. Безусловно, польза в этом есть - это удобно, при правильном использовании гаджета, под контролем родителя, ребенок еще и удовлетворяет свой познавательный интерес. Но зачастую дети бесконтрольно проводят время с телефоном, потому что родители заняты или таким образом пытаются устранить детские капризы и истерики. И если сравнивать пользу и вред гаджета, то можно смело сказать – **вреда гораздо больше!!!**

#### **5 причин не давать ребенку гаджет:**

- **Вред физическому здоровью!!!** Постоянное вглядывание в экран, приводит к близорукости. Из-за длительного сидения в одной позе – нарушается осанка, особенно шейный отдел. Однообразие движений руками может привести к деформации кистей;
- **Ухудшает сон, учащает истерики!!!** Компьютерные игры перед сном возбуждают нервную систему, вследствие чего ребенок теряет саморегуляцию. Начинаются неконтролируемые ребенком капризы, истерики, нарушается режим сна и отдыха;
- **Отсутствие умения общаться!!!** Живое общение исчезает, что не дает развиваться навыкам социализации и адаптации ребенка к обществу;
- **Вызывает трудности в образовательной деятельности!!!** У детей, чрезмерно увлекающихся гаджетами, ухудшается память, внимание, воображение, снижается мотивация к обучению;
- **Вызывает психическое отклонение!!!** У детей могут возникнуть депрессии, нервозы, повышенная тревожность, безразличие к родителям и близким окружающим т.к. негативная и легкодоступная информация может легко разрушить детскую психику.

**Уважаемые родители!!!**

**Помните, что здоровье человека  
бесценно!!!**

**Берегите своих детей, ведь их здоровье,  
только в ваших руках!!!**

**Почаще гуляйте, играйте, читайте и  
уделяйте им максимум своего времени!!!**

