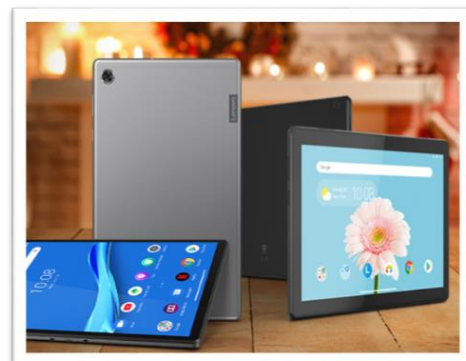
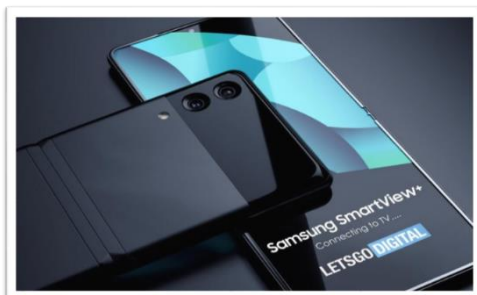


Современные технологии – Ловушка для детей

Гаджеты – это смарт-телефоны, компьютеры, ноутбуки, планшеты и другие электронные устройства. С одной стороны, они делают нашу жизнь проще и комфортнее. Но с другой, при чрезмерном увлечении они оказывают вредное влияние на наш организм.



Согласно исследованиям, люди, которые проводят много времени, погрузившись в видеоигры в роли виртуального персонажа, теряют интерес к общению в реальности!



Чем больше времени дети и подростки проводят перед экранами гаджетов, тем больше угроза их здоровью:

1. Нарушается осанка;

2. Снижается иммунитет;

3. Экраны гаджетов испускают яркое свечение, которое влияет на нервную систему. В результате у человека увеличивается риск развития бессонницы. А недостаток сна приводит к нарушению внимания, памяти и к психическим расстройствам;

4. Ухудшается зрение. Постоянная нагрузка на глаза, перенапряжение нервной системы приводят к истощению организма, мы становимся агрессивными, озлобленными, нервными.

Чтобы общение с гаджетами было безопасным для здоровья, соблюдайте следующие правила:

1. Находиться на расстоянии не менее 1 метра от человека, говорящего по телефону;
2. Проводить время за гаджетами не более 2 часов в день;
3. Не делать звук в наушниках слишком громко;
4. Сидеть за компьютером (ноутбуком) правильно: ноги согнуты под углом 90 градусам, уперты в пол, спину держать ровно, руки согнуты в локтях чуть больше 90 градусов;
5. Избегать разговоров по гаджету в автобусе, метро, поезде, во время движения, а также в местах, где нет устойчивого сигнала;
6. Следить за состоянием своего зрения и заниматься глазной гимнастикой;
7. Для отдыха использовать не компьютерные игры, а прогулки на свежем воздухе, занятие спортом, встречи с друзьями;
8. За 2 часа до сна полностью отказаться от гаджетов;
9. Ночью расстояние телефона от нашего тела (особенно головы) должно быть, как минимум 2 метра;



Современному человеку умение пользоваться компьютером и ориентироваться в сети необходимо. Ведь в нашем мире все компьютеризировано. Существует много качественных игр и приложений, позволяющим детям развивать логику, память, изучать иностранные языки.

Но гаджеты должны быть только помощниками в жизни, а не заменять весь мир (особенно семью и друзей)!

Материал подготовил помощник врача-гигиениста СЭО Сорочинская У.Ю.