## Влияние современных гаджетов на организм человека



Гаджет — небольшой прибор, который предназначен для облегчения и усовершенствования жизни человека. Но так ли это на самом деле? Действительно ли гаджеты могут улучшить и упростить нашу жизнь? Конечно, в их использовании можно найти не только плюсы, но и достаточно много минусов.

Современным людям трудно представить свою жизнь без гаджетов. Смартфоны прочно вошли в нашу жизнь и стали настоящими помощниками. Даже дети начинают пользоваться с раннего возраста. Ответственные родители обеспокоены тем, что экраны гаджетов притягивают все больше и больше, и окружающий мир им становиться менее интересным. Однако и совсем без гаджетов сегодня и не обойтись.

**Чем больше времени люди проводят перед экранами гаджетов, тем больше угроза их здоровью:** развивается гиподинамия, нарушается осанка, снижается иммунитет. 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. Играющий не совершает физической работы, но после игры чувствует себя очень уставшим, плохо спит, становится агрессивным, озлобленным, нервным, у него ухудшается зрение. Ослабление зрения происходит из-за длительной зрительной нагрузки, при которой развивается утомляемость всех мышц глаза. Особенно это вредно для детей и подростков. Постоянная нагрузка на глаза, перенапряжение нервной системы приводят к истощению организма.

## Зависимость от гаджетов и как её избежать?

Если гаджеты занимают все сознание ребёнка, можно говорить о том, что формируется зависимость. Распознать ее можно по следующим признакам:



- Ребёнок перестаёт интересоваться реальной жизнью: не играет в игрушки, не стремиться к общению со сверстниками.
- Отношения с родителями отходят для ребёнка на второй план, и вместо совместного занятия он так же предпочитает проводить время с планшетом или компьютером.

• Попытки ограничить время за играми и мультиками вызывает бурный протест и истерику.

Нормальное интеллектуальное и личностное развитие при таком раскладе невозможно, ведь оно может происходить только в реальных отношениях и в реальном мире. Чтобы не допустить зависимости от гаджетов и снизить их негативное влияние, важно использовать их с умом и придерживаться следующих правил.

- 1. Не допускайте превышения допустимого времени нахождения за компьютером/планшетом. Для каждого возраста оно своё. Возможно, ребёнок будет протестовать, но родителям стоит проявить твёрдость. Не забывайте, что вы взрослый человек, и ответственность за жизнь и здоровье маленького существа лежит на вас.
- **2.** Придерживайтесь возрастных рекомендаций к играм и мультфильмам. Не стоит перегружать ребёнка той информацией, которую он не сможет воспринять.
- **3.** Не используйте гаджеты чтобы «отделаться» от ребёнка без особой надобности. В каких-то ситуациях они действительно спасение, но если мама, к примеру, собирается готовить обед или заниматься домашними делами лучше включить ребёнка в этот процесс, чем включить ему мультик.

## Чтобы общение с гаджетами было безопасным для здоровья, соблюдать необходимо следующие правила:

- Пользоваться этими приборами разумно.
- При использовании наушников-вкладышей время безопасного прослушивания не более получаса.
- Не делать звук в наушниках слишком громким, пытаясь заглушить внешний шум.
- Стараться разговаривать по мобильному телефону менее 5 мин.
- Мобильный телефон лучше держать в сумке, кармане верхней одежды или в руке.
- Прикладывать телефон к уху только после соединения с абонентом.
- Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно вечером, после окончания рабочего дня.

- Пользоваться ПК, ноутбуком, планшетом не более одного часа в день (для подростков).
- При работе с ПК в течение 6–8 часов необходимо каждые 2–3 часа давать отдых глазам в течение 15 минут.
- Сидите за ПК правильно: -ноги согнуты под углом 90 градусов, уперты в пол; -спину держите ровно; -руки согнуты в локтях чуть больше 90 градусов.
- Не играть в компьютерные игры незадолго до сна.
- Для отдыха использовать не компьютерные игры, а прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, встречи с друзьями. Эти правила не слишком сложные. Самое важное это соблюдать и выполнять их.

## Будьте здоровы!

Материал подготовили врач-эпидемиолог Николай Николаевич Дедович, помощник врача-гигиениста Сорочинская У.Ю.