

Почему нужно оградить ребенка от гаджетов до 13 лет?

Подавляющее большинство родителей уверены, что телефон, телевизор или компьютер - идеальный способ занять ребенка. В этой статье приведены доводы большинства педиатров о том, почему такой выбор - грубейшее заблуждение, которое только вредит умственному и физическому развитию детей. Также вы узнаете, сколько времени "в цифрах" положено ребенку от рождения до совершеннолетия при "общении" с гаджетами.

Неверное стимулирование мозга

Мозг младенца втрое увеличивается в своих размерах от рождения до двух лет и продолжает расти вплоть до 21 года. Развитие мозга в раннем возрасте определяется раздражителями окружающей среды или их отсутствием. Стимулирование мозга избыточным воздействием гаджетов, интернетом или телевидением, как показывают исследования, связано с когнитивными задержками, повышенной импульсивностью, снижением способности к саморегуляции.

Задержка в развитии

Статичное времяпрепровождение влечет за собой недостаток движения и может привести к задержке физического и умственного развития. Подвижность же улучшает внимание и способность к познанию нового. Ученые утверждают, что применение электронной техники вредит развитию детей и отрицательно влияет на их обучаемость.

Ожирение

Телевидение и компьютерные игры - пример непищевых привычек, которые напрямую связаны с эпидемией лишнего веса. Среди детей, которые балуются портативными устройствами, ожирение встречается на 30% чаще. Шутки шутками, но среди детей с лишним весом в 30% случаев будет диагностирован диабет, а вдобавок к этому лица, страдающие ожирением, подвергаются более высокому риску раннего инсульта и сердечного приступа, серьезно сокращая продолжительность своей жизни. Ученые бьют в колокола, призывая всех и каждого следить за тучностью детей, ведь первое поколение XXI века имеет большие шансы умереть раньше своих родителей.

Потеря сна

Сухие цифры говорят, что 60% родителей вообще не контролируют, как тесно их чада дружат со всевозможными гаджетами, а три четверти семей разрешают детям таскать за собой электронику в кровать. Свечение экранов телефонов, планшетов и ноутбуков препятствует началу сна, что приводит к сокращению времени отдыха и недосыпанию. Ученые ставят недостаток сна наравне с недоеданием: и то, и другое истощает организм, а соответственно, отрицательно сказывается на усвоении школьных уроков.

Психические заболевания

Ряд зарубежных исследований проводят четкие параллели между видеоиграми, интернетом, телевидением и их негативным влиянием на психику молодежи. Так, игромания становится причиной неудовлетворенности жизнью, увеличения тревожности и усиления депрессии. Всемирная сеть, в свою очередь, приводит к замкнутости и

развитию фобий. Этот список психических недугов можно смело дополнить биполярным расстройством, психозом, поведенческими отклонениями, аутизмом и расстройством привязанности, то есть нарушением тесного эмоционального контакта с родителями.

Агрессивность

Повторим избитую истину: жесткость на ТВ и в компьютерных играх находит свое отражение в реальной жизни. Просто внимательно взгляните на участвовавшее физическое и сексуальное насилие в современных онлайн-СМИ, фильмах и телепередачах: извращения, надругательства, пытки, истязания и убийства. Ребенок получает готовую схему поведения, которую он может реализовать в окружающей его действительности. И самое важное, множество исследований приходят к одному и тому же выводу: насилие с экрана имеет как краткосрочный, так и долгосрочный эффект - агрессия может проявиться далеко не сразу.

Цифровая деменция

Научные наблюдения доказывают, что увлечение телевизором в возрасте от одного до трех лет приводит к проблемам с концентрацией внимания к седьмому году жизни. Дети, которые не могут сосредоточиться, попросту теряют возможность что-либо узнать и запомнить. Постоянный поток быстрой информации приводит к изменениям головного мозга, а после к деменции - снижению познавательной деятельности с утратой ранее усвоенных знаний и практических навыков и затруднением или невозможностью приобретения новых.

Зависимость

Чем больше родители проверяют почту, стреляют в монстров и смотрят сериалы, тем больше они отдаляются от своих детей. Нехватка внимания от взрослых часто компенсируется все теми же гаджетами и цифровыми технологиями. В отдельных случаях малыш сам становится зависимым от портативных устройств, интернета и телевидения. Каждый одиннадцатый ребенок в возрасте от 8 до 18 лет — «цифровой наркоман».

Вредное излучение

В 2011 году Всемирная организация здравоохранения и Международное агентство по изучению рака классифицировали радиоизлучение сотовых телефонов и других беспроводных устройств как потенциальный канцероген, определив в группу 2В «возможно канцерогенных для человека» факторов. Однако следует учитывать, что дети более чувствительны к различным негативным воздействиям, поскольку их мозг и иммунная система все еще развиваются. Поэтому, говорят ученые, нельзя равнять риски для молодого и уже сформировавшегося организма. Также обсуждается мнение о том, что радиочастотные излучения должны быть реклассифицированы как 2А (вероятный канцероген), а не текущий 2В.

В заключении предлагаем таблицу с рекомендуемыми временными рамками, которые являются приемлемыми для детей разных возрастов.

Возраст	ТВ без насилия	Мобильные гаджеты	Видеоигры без жестокости / с	Онлайн насилие и/или
----------------	-----------------------	--------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

			насилием	порнография
0-2	-	-	-	-
3-5	1 час в день	-	-	-
6-12	2 часа в день	-	-	-
13-18	2 часа в день	30 минут в день	30 минут в день	-

Возможно предположить, что абсолютное большинство детей ежедневно выходит за лимиты, приведенные в таблице. Стоит ли из-за этого паниковать? Через какое-то время каждая семья узнает свой ответ, верный или ошибочный.