***Вред от смартфонов и планшетов - реальна ли угроза?***

**В настоящее время  исследователи  и ученные из разных стран  утверждают, что электромагнитное излучение от гаджетов оказывает негативное влияние на центральную нервную систему и наиболее подвержен именно детский организм. Дети, которые часто пользуются  планшетами и смартфонами, отличаются рассеянным вниманием и снижением коэффициента развития интеллекта у них нарушается  сон.**

**Во-первых, у детей часами проводящими за сенсорным экраном начинаются проблемы с координацией действий между командами головного мозга и движениями рук. Наблюдались случаи, когда такие ребята не могут даже кинуть мяч по прямой линии, поскольку верхние конечности неадекватно реагируют на сигналы из головы. Выходит , что  различные технические средства «отбирают у человека мыслительную работу, которую ему самому необходимо выполнять для сохранения и развития умственной силы. Ученые давно рассматривают  головной мозг как мышцу, если ее не тренировать, она становится только слабее. Наибольший вред от устройств наносится в раннем возрасте. Когда родители заменяют «живое» общение играми и мультфильмами, это серьезно усложняет детям процесс овладения речью.**

**Во-вторых, постоянное вглядывание в небольшие объекты на экранах смартфонов и планшетов развивает близорукость (особенно у тех, кто близко подносят экран к глазам), а сухость напряженных глаз может приводить к их воспалению и инфицированию.**

**В-третьих, регулярное применение планшетов и смартфонов вредно для позвоночника (особенно шейного отдела), который у детей еще имеет податливую структуру и быстро искривляется.**

**И, в-четвертых, постоянный и неестественный наклон головы вниз и прижимание подбородка к шее может приводить к воспалительным процессам на коже и впоследствии к её более быстрому старению.**

**Помимо всего вышесказанного вред от планшетов и смартфонов еще и носит социальный и психологический характер, так как они затягивают ребенка своими играми и мультимедийными приложениями, что мешает полноценному общению, а впоследствии делает несовершеннолетнего человека раздражительным и погруженным в виртуальный мир фантазий..**

***Что же делать родителям?***

**1.Родителям стоит строго ограничивать время ребенка, которое он проводит за современными мультимедийными гаджетами.  Именно родителям надо взять роль арбитра и оградить детей от вредного влияния от смартфонов. Игры за планшетом , просмотр фильмов и мультиков лучше сократить до минимума в день. При этом рекомендуется после использования выключать устройство и забирать его из детской комнаты.**

**2.Необходимо больше акцентировать внимание ребят на подвижных играх, на времяпровождении на природе и занятиях спортом.**

**В особо сложных случая, когда ребенок ведет себя совсем неадекватно при запрете планшета лучше всего обратиться к помощи специалиста – детского психолога.
Вред от частого использования планшетов настолько очевиден, что родителям не стоит игнорировать подобную информацию, рассчитывая на вечный "авось".**

**Чем раньше вы начнете предпринимать меры по увеличению безопасности своего ребёнка, тем раньше будет положительный эффект и ниже риски.**

**Примечание:
Почти двести ученых подписались под обращением в ООН 11 мая 2015 года, призывающее к защите от электромагнитного излучения современных гаджетов. По словам экспертов все пользователи планшетов, ноутбуков, смартфонов входят в группу риска. Излучения гаджетов вызывают повреждения ДНК в клетках и даже могут стать причиной преждевременной смерти.
Эксперты в области электромагнитных излучений из Columbia University Medical Center заявляют, что подобное излучение также увеличивает число случаев раковых заболеваний. Ученые из разных стран попросили ООН сформировать международные нормы безопасности касательно электромагнитного излучения. Также ученые просят содействовать в популяризации информации о рисках использования беспроводных устройств среди общества.**

**Все всемирные общества педиатров едины  в одном :**

**Что на детей до 2-х лет не должно быть никакого влияния технологий,**

**3-5 лет должно быть ограничение до 1-го часа в день,**

**6 — 18 лет ограничение должно составлять до 2-х часов в день.**

**Так, стимулирование развивающегося мозга ребёнка от 0 — 2 лет вызванного гаджетами (телефон, планшет, интернет, ТВ), связано с повышенной импульсивностью, понижает способность саморегуляции, например истерики. Использование технологий влечёт недостаток движения, что приводит задержки**