[**Экран и ребенок глазами врача.**](http://annamama.ru/ekran-i-rebenok-glazami-vracha/)

На сегодняшний день уже проведено огромное количество исследований о влиянии экрана (экрана телевизора, телефона или планшета) на ребенка. Зависимость от экрана уже многие называют болезнью, важнейшую роль это играет среди детей.

Попробуем разобраться, в чем именно заключается вред от взаимодействия ребенка с экраном.

1. **С точки зрения влияние на зрение**. При длительном фиксировании глаза на одном и том же расстоянии от предмета (в данном случае, от экрана планшета, телевизора или телефона), идет «застывание» мышцы глаза, которая двигается и помогает нам фокусировать взгляд на том или ином предмете. Мышца, которая не двигается, не сокращается, «устает» (происходит спазм аккомодации). Это – предпосылки для нарушения остроты зрения вследствие длительного паралича аккомодации. Для контраста, при игре с игрушками ребенок ПОСТОЯННО переводит взгляд с одного предмета на другой, его глазные мышцы «работают» и помогают сфокусироваться глазу на разном расстоянии. Многие исследования обнаружили взаимосвязь длительного использования планшета с миопией.
2. С точки зрения не работающей **мелкой моторики**. Нарушается нормальная координация рука-головной мозг, отсутствует нормальный «пинцетный» захват, что влияет на развитие речи, на почерк в будущем, на развитие головного мозга в целом.
3. Происходит общее **снижение физической активности**, снижение числа количества шагов за день.
4. С точки зрения влияние на **позвоночник**. Если ребенок много времени обездвижен или проводит в неудобной сидячей (согнутой) позе, это, конечно же, влияет на их позвоночник и является фактором риска при развитии сколиоза, кифоза, лордоза и других заболеваний позвоночника. Также выявлена большая частота развития рахита у детей, которые смотрят телевизор более 1 часа в день.
5. При длительном наклоне головы происходит нарушение нормального **кровообращения в шейном отделе** и как следствие – разной степени нарушение кровообращения в головном мозге.
6. С точки зрения влияние **на кисти и запястье.** Длительное держание планшета в руках, висящая в воздухе рука, постоянное однотонное напряжение мышц кисти и пальцев, — все это может приводить к повреждению сухожилий и связок запястья, проблемам с большим или указательным пальцем («синдром запястного канала»)
7. С точки зрения **влияния на мозг**. Исследования указывают на то, что происходит рассеивание внимание, нарушаются социальные навыки. Постоянно мелькающая картинка при просмотре мультфильмов или рекламы отрицательно влияет на эмоциональный фон, приводит к появлению синдрома гиперактивности. Отмечено влияние длительного использования планшетов на депрессивные и подавленные состояния у детей, особенно — подростков.
8. Может **нарушаться сон** (проблемы с засыпанием, короткий прерывистый, беспокойный сон). При длительном просмотре телепередач и мультфильмов происходит **задержка речевого развития**.
9. С точки зрения **влияния на пищеварение**. Отмечается взаимосвязь с ожирением у детей. При кормлении за мультиками не формируются основы нормального приема пищи и здорового питания, дети часто из-за просмотра телевизора пропускают приемы пищи или смещают время кормления. Отвлечение внимания на мультфильм во время кормления не вызывает нормальную выработку желудочного сока, не формирует нормальный здоровый аппетит и пищевой интерес, это приводит к нарушению чувства насыщения, перееданию, недоеданию. Кроме того, малоподвижный образ жизни, являющийся следствием сидения за экраном – также дополнительный фактор риска ожирения.
10. С той точки зрения, что в момент просмотра телевизора или игр на планшете у ребенка **НЕ РАЗВИВАЕТСЯ нормальная для его возраста игровая деятельность** (например, ролевая игра), не развивается коммуникативная деятельность, нарушается формирование социальных навыков. В этот момент ребенок НЕ ПРОВОДИТ время с родителем. В более старшем возрасте – НЕ ЧИТАЕТ, имеет бесконтрольный доступ к интернет-контенту.
11. Другие факторы, такие как **электромагнитное излучение**, исходящее от экранов изучены на сегодняшний день не до конца, однако, также имеют немаловажное значение.

Самое ужасное, что вся эта планшетно-телефонная тема или современные мультфильмы: 1- подается как «развивающая» современная деятельность (выходят обзоры развивающих пособий для ребенка, выпускаются «развивающие» игры и т.д.) и 2- очень удобна родителям.

Отдельно хочу обговорить, что просмотр 3-Д фильмов не рекомендован детям до 6 лет, и вызывает еще большие изменения зрения, чем 2-Д фильмы.

Из положительных моментов при использовании планшетов можно отметить: развитие усидчивости, более раннее развитие логики, абстрактного и пространственного мышления и других качеств. Для более старших детей есть много полезных и действительно познавательных и развивающих приложений, однако, даже в более старшем возрасте планшет должен быть использован под контролем родителей, и важно следить как за осанкой ребенка и его позой во время использования планшета, так и за регулярной сменой деятельности с целью исключения «спазма аккомодации».

**А что же делать?**

1. Ограничивать время «контакта с экраном» («Screen-time»):
	1. Рекомендуемое максимальное время за сутки, которое ребенок старше 2 лет может провести перед экраном (не важно – телевидение, планшет или экран телефона) – **не более 1 часа в сутки** (а [**окулисты**](http://annamama.ru/ekran-i-rebenok-glazami-vracha/) даже рекомендуют дошкольникам не более 30 минут в день).
	2. **Детям до 2 лет «контакт с экраном» вообще не рекомендуется**.
2. Очень важно **не подавать пример детям**. Мама и папа, постоянно держащие и смотрящие в телефон – главный пример для ребенка. Через несколько лет Вы получите копии себя.
3. Следить за тем, **что именно** смотрит и во что именно играет ребенок. Каналы\передачи\мультфимы\игры\приложения – все это должно находится под родительским контролем.
4. **Пароли** на телефоны или планшеты – лучший способ ограничить ребенка от контакта с экраном.
5. В **детской комнате** не должно быть телевизора!
6. Телевизор не должен работать **«фоном»** — это рассеивает внимание, влияет на слух и концентрацию внимания. Если вы разрешили посмотреть телевизор – то ребенок садится и смотрит конкретный мультик\фильм. По окончании просмотра телевизор должен быть выключен.
7. Детям, которые все же вынуждены проводить время перед экраном в связи с домашними заданиями в школе или по другим причинам, важно помнить о том, что регулярно нужно делать перерыв, проводить **«зрительную гимнастику» (переводя взгляд с более близких на более далекие предметы), пальчиковую гимнастику, необходимо следить за осанкой и позой ребенка** во время игр с планшетом.

  Планшеты и мультики — это, конечно, ловушка, в которую попали, наверное, все родители мира. Что не поддаться соблазну дать ребенку планшет чтобы иметь возможность отдохнуть, сделать все дела, или спокойно долететь в самолете крайне непросто. Есть ситуации, когда планшет действительно спасет Вас (к примеру, при поездке в самолете, поезде). Но если речь идет о том, что нечем занять ребенка дома, то лучше, конечно, придумать для него все же какое-то иное занятие.

Будьте здоровы!!!

Консультацию подготовила старший воспитатель Скитер Д.А. по материалам сайта annamama.ru

*Более подробно с исследованиями, проведенными на эту тему можно ознакомиться тут*:

* Взаимосвязь с количеством шагов в день <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4364763/>,<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25831554>
* О задержке речевого развития <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4365020/>
* Связь с ожирением <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25764943> ,<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25758732>, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25673067>,<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25680634>,<http://jpepsy.oxfordjournals.org/content/early/2015/03/21/jpepsy.jsv023.long>
* Связь с миопией <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4342249/>
* Пищевые привычки, ожирение и статистика<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4338000/>,[http://www.analesdepediatria.org/es/linkresolver/actividad-fisica-tiempo-pantalla-patrones/S1695-4033(14)00557-8/](http://www.analesdepediatria.org/es/linkresolver/actividad-fisica-tiempo-pantalla-patrones/S1695-4033%2814%2900557-8/) , <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22788686>
* Нарушение сна <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25712328>,<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24733878>, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25560435>
* Нарушение когнитивной и моторной функции, задержка физического и психоэмоционального развития <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25544743>
* Связь с депрессией <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25657166>
* Вред от просмотра 3Д фильмов <http://www.iovs.org/content/53/8/5029.long>,<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25603571>
* Телевизор в детской комнате <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25599016>,<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24733878>, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25560435>
* Формирование нездоровых привычек приема пищи <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16533371>
* Дефицит витамина Д <http://jn.nutrition.org/content/145/4/791.long>
* Частота просмотра телевизора взаимосвязана с просмотром телевизора мамой <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3844496/>