

10 причин не давать гаджеты детям до 12 лет

Авторы: Exploring the Effects of Technology on Children

Американская академия педиатрии и Канадское общество педиатрии заявляют, что дети в возрасте 0–2 лет вообще не должны подвергаться воздействию электронных устройств, в 3-5 лет общение с электронными гаджетами должно быть ограничено одним часом в день, а в 6–18 лет — 2 часами в день (AAP 2001/13, CPS 2010).



Однако дети и подростки используют гаджеты в 4-5 раз больше рекомендуемого, что чревато серьезными, угрожающими здоровью и жизни последствиями (Kaiser Foundation 2010, Active Healthy Kids Canada 2012). Карманные устройства (мобильные телефоны, планшеты, электронные игры) значительно увеличили доступность и использование современных технологий, особенно очень маленькими детьми (Common Sense Media, 2013). Как педиатр, специализирующийся на эрготерапии и гигиене труда детей и подростков, я призываю родителей, учителей и органы власти запретить использование мобильных электронных

устройств детьми в возрасте до 12 лет

Ниже приводятся 10 основных причин для этого жесткого решения. Причем они не голословны, а базируются на данных многочисленных исследований.

1. Влияние на мозг

Мозг младенца втрое увеличивается в 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, чревато когнитивными задержками, повышенной импульсивностью, снижением способности к саморегуляции и самодисциплине



2. Задержка развития

Сидение за планшетом или телефоном, а значит, недостаток движения может привести к задержке физического и умственного развития. Эта проблема стала очевидна в США, где каждый третий ребёнок поступает в школу, имея отставание в развитии, что ярко отражается на его успеваемости. Физическая активность, в свою очередь, улучшает внимание и способность к познанию и усвоению нового. Учёные утверждают, что применение электронной техники вредит развитию детей и отрицательно влияет на их обучаемость.

3. Ожирение



Увлечение просмотром телевизора и компьютерные игры — примеры непищевых привычек, которые напрямую связаны с эпидемией лишнего веса. Среди детей, которые неконтролируемо и постоянно пользуются портативными электронными устройствами, ожирение встречается на 30% чаще. Каждый четвёртый молодой канадец и каждый третий американский подросток страдают от лишнего веса, причем среди них в 30% случаев будет диагностирован диабет

Вдобавок к этому подростки, страдающие ожирением, подвергаются более высокому риску раннего инсульта и сердечного приступа, что серьезно сокращает

продолжительность их жизни. Учёные бьют в колокола, призывая всех родителей следить за весом детей, ведь первое поколение XXI века имеет большие шансы умереть раньше своих родителей.

4. Проблемы со сном

Статистика по США говорит о том, что 60% родителей вообще не контролируют, как тесно их чада дружат со всевозможными гаджетами, а в трех из четырех семей детям разрешают брать электронные устройства даже с собой в кровать. Свечение экранов телефонов, планшетов и ноутбуков препятствует нормальному засыпанию, что приводит к сокращению времени отдыха и недосыпу. Учёные по вредности для организма сравнивают недостаток сна с недоеданием: и то, и другое истощает организм, а соответственно, отрицательно сказывается на усвоении школьных уроков.

5. Психические заболевания

Ряд исследований проводят чёткие параллели между видеоиграми, интернетом, телевидением и нарушениями психики у молодых людей. Например, игромания часто становится причиной неудовлетворённости жизнью, увеличения тревожности и усиления депрессии. Интернет-зависание, 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). К сведению, один из шести канадских детей имеет какое-либо психическое заболевание, что зачастую лечится лишь сильными психотропными препаратами



6. Агрессивность в реальности

Повторим избитую истину: жестокость на ТВ и в компьютерных играх находит своё отражение в реальной жизни. Просто внимательно взгляните на участившееся физическое и сексуальное насилие в современных онлайн-СМИ, фильмах и телепередачах: секс, надругательства, пытки, истязания и убийства.

Ребёнок получает готовую схему поведения, которую он может реализовать в окружающей его действительности. И множество исследователей приходят к одному и тому же выводу: насилие с экрана имеет как краткосрочный, так и долгосрочный эффект — агрессия может проявиться далеко не сразу.

7. Цифровая деменция



Научные наблюдения доказывают, что увлечение телевизором в возрасте 1–3 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 быстро сменяющейся информации приводит к изменениям в головном мозге, а после к деменции — снижению познавательной деятельности с утратой ранее усвоенных знаний и практических навыков, а также затруднением или невозможностью приобретения новых

8. Зависимость

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

9. 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 2B («возможно канцерогенных для человека» факторов). Однако следует учитывать, что дети более чувствительны к различным негативным воздействиям, поскольку их мозг и иммунная система всё ещё развиваются. Поэтому, говорят учёные, нельзя сравнивать риски для молодого и уже сформировавшегося организма, а значит, радиочастотные излучения должны быть реклассифицированы как 2A (вероятный канцероген).

10. Отдаление от реальности

Чрезмерное использование детьми электронных технологий не только влияет на их психику и способность к эмпатии, но и делает их более уязвимыми в условиях реальной жизни, которую они, по большому счету, не знают. То есть время, проведенное в виртуальном мире, часто не учит их ничему полезному, а знание электронных устройств не обеспечивает успех в будущем, потому что технологии постоянно совершенствуются, и успевать за ними будет все сложнее

Резюме: гаджеты — это реальность современного мира, но пользоваться ими нужно с умом и чувством меры. Табличка ниже поможет вам разобраться, как это лучше сделать.



Безопасное использование технологий для детей и молодежи

Возраст	Как долго?	TV (без насилия)	Карманные девайсы	Видеоигры (без насилия)	Видеоигры с элементами насилия (стрелялки, войнушки и т.д.)	Видеоигры с элементами насилия и порнографии
0-2 года	нельзя никогда	нельзя никогда	нельзя никогда	нельзя никогда	нельзя никогда	нельзя никогда
3-5 лет	1 час в день	+	нельзя никогда	нельзя никогда	нельзя никогда	нельзя никогда
6-12 лет	2 часа в день	+	нельзя никогда	нельзя никогда	нельзя никогда	нельзя никогда
13-18 лет	2 часа в день	+	+	Ограничение до 30 минут в день	нельзя никогда	нельзя никогда

опубликовано 21/04/2017 16:51

обновлено 24/04/2017

— Безопасность детей

<http://lib.komarovski.net/10-prichin-ne-davat-gadzhety-detyam-do-12-let.html>