

отрудники. Для детей же они особенно опасны, так как их мышечный и костный скелет все еще находится в стадии развития.

Доля детей с выявленными заболеваниями костно-мышечной системы в Ачитском районе, среди детей прошедших профилактические медицинские осмотры в 2015 г., составила:

- у детей до 7 лет – 3 %, из них сколиоз – 0,7;
- у детей от 7 до 9 лет – 9,5 %, из них сколиоз – 2,1 %;
- у детей от 10 до 14 лет – 7,8 %, из них сколиоз – 2,1 %;
- у детей от 15 до 17 лет – 12 %, из них сколиоз – 3 %.

Уровень заболеваемости болезнями костно-мышечной системы среди детей Ачитского района в 2015 г. составляет (на 1000 чел.):

- у детей, посещающих дошкольные организации – 24,7, из них сколиоз – 5,4;
- у детей, посещающих школы – 78,2, из них сколиоз – 21,3;

Уровень заболеваемости сколиозом среди детей так же увеличивается с возрастом, это связано с низкой физической активностью, ослаблением мышц спины и неправильной рабочей позы.

Наконец, интерактивные развлечения нередко приводят к головным болям, поскольку статичное напряжение, в первую очередь, ощущают мышцы шеи. От этого сдавливаются кровеносные сосуды, и снижается приток насыщенной кислородом крови к головному мозгу. Отсюда и головные боли, которые проходят только после хорошей физической разминки или активной прогулки на свежем воздухе.

Злоупотребление гаджетами приводит к формированию зависимости, когда ребенок все свободное время старается посвящать компьютерным играм и онлайн-просмотру мультимедиа, отказываясь от других развлечений. Лишившись любимого электронного устройства, дети начинают чувствовать себя некомфортно и капризничать.

С другой стороны, такая зависимость появляется только в том случае, если у малыша нет альтернативных интересов. Постоянно находясь дома без определенных занятий, ребенку проще потратить свободное время на компьютер. Но как только появляются другие развлечения (прогулки, кружки, игры с родителями), он достаточно легко обходится без гаджетов.

Некоторые специалисты бьют тревогу из-за того, что дети слишком много времени проводят в сети и лишаются навыков реального общения. Надо заметить, что виртуальное общение сегодня — норма жизни, и в какой-то момент все дети осваиваются в социальных сетях. Не стоит беспокоиться только потому, что ваш ребенок иногда «чатится» с одноклассниками вместо того, чтобы позвонить им. Однако если у него нет хороших друзей в учебном заведении, и в компании других детей он ведет себя очень скованно — это уже сигнал о возможных проблемах.

Также родители опасаются, что в онлайн-пространстве слишком много вещей, от которых хотелось бы оградить ребенка до определенного возраста. Действительно, «вседозволенность» интернета может сослужить плохую службу в детские годы. Но эта проблема сегодня решается благодаря множеству программ родительского контроля. Они позволяют ограничивать время пребывания малыша за монитором (компьютер будет работать только в течение установленного вами времени), а также блокируют весь «взрослый» контент — как целые сайты, так и рекламные баннеры.

Гаджеты можно рассматривать не как средство развлечения, а как реальную помощь в развитии ребенка. Существует множество сайтов и учебных приложений, направленных на развитие мелкой моторики, реакции, логики, памяти и других важных навыков. Малышам гораздо больше нравится учиться в игровой форме, и под присмотром родителей такие занятия могут быть очень эффективны. Даже привить любовь к чтению намного проще, если время от времени читать красочные интерактивные книги.

Ребенок школьного возраста вполне может пользоваться такими приложениями, как график дел, расписание уроков, ведение дневника и т. д. Это развивает навыки самостоятельности и учит извлекать пользу из гаджетов, а не рассматривать их только как развлечение.

Кроме того, специальные приложения даже помогают заниматься спортом. Вы с легкостью найдете тренировочные видеуроки для ребенка или для всей семьи, где уже будет подобран комплекс упражнений. Их нельзя рассматривать как полноценную замену спортивным секциям, но они прекрасно подходят для проведения утренней гимнастики и разминки в течение дня.

В целом, электронные устройства уже прочно вошли в нашу жизнь, и нет смысла полностью запрещать их использование ребенку. Но надо четко контролировать время, которое малыш будет тратить на интерактивные развлечения, а также извлекать выгоду из детских обучающих программ.

Зав. отделом санитарно-гигиенических экспертиз
филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области в г. Красноуфимск,
Красноуфимском, Ачитском и Артинском районах»

И.В.Шевелев

Исп.: Шевелев И.В.