**Плюсы и минусы гаджетов**

****

Жизнь «преподнесла» нам серьезную психологическую проблему - зависимость от гаджетов (от англ. gadget, что обозначает «техническая новинка»). Это многие устройства: смартфоны, электронные книги, ноутбуки и ультрабуки, планшеты, музыкальные плееры, игровые консоли и другое. Ситуация сложилась на самом деле абсурдная: гаджеты созданы, чтобы служить человеку, а на деле они часто подчиняют человека себе. Особенно опасно, когда появляется зависимость от гаджетов у детей.

Специалисты разных стран, изучая гаджет-зависимость у детей, проводили эксперименты, ограничив определенные возрастные группы школьников и молодежи в использовании любых технических устройств на разный период (от 8 до 24 часов). Выяснилось, что подавляющее большинство не смогли провести время без своих гаджетов. Более того, у них наблюдались тревожные симптомы: растерянность, депрессия, агрессия. Некоторые испытывали состояние сродни ломке. Об этом говорят опыты, проведенные учеными Америки, Великобритании, Китая, России. Психологи утверждают, что зависимость от гаджетов может превратиться в серьезную проблему общества.

Давайте рассмотрим плюсы и минусы от гаджетов для детей.

**К плюсам от использования ребёнком гаджетов относят следующее:**

ребёнок с детства учится пользоваться техникой

можно занять ребёнка в очереди, в транспорте

можно обучаться по развивающим программам (так можно выучить буквы, цифры, различные понятия), смотреть развивающие мультики, читать книги и т.д.

возможность, играя учить иностранный язык

**Зависимость детей от модных гаджетов имеет ряд негативных последствий:**

портится зрение, особенно если смотреть в экран при движении транспорта;

не развиваются в должной мере коммуникационные навыки у ребёнка (он мало общается со сверстниками, а много сидит с гаджетом);

дети не ценят время, легко расходуют его на игры, социальные сети, а не полезные дела, обучение, развитии, к тому же они лентяйничают в вопросах помощи родителям по дому и т.д.;

активно расходуется семейный бюджет (дети не ценят деньги родителей, требуют покупать всё новые модели гаджетов, чтобы было не хуже, чем у других).

При работе за компьютером основная нагрузка приходится в первую очередь на глаза и на спину, по этой причине выбирайте [офисные кресла и стулья](https://www.google.com/url?q=http://inoma.ru/category/19/&sa=D&usg=AFQjCNG3ha7DkzMeA9bx1Cz3FlBxoi4H3g) они удобнее, чем обычный стул. Некачественное программное обеспечение, неудобный подбор цветовой гаммы, шрифтов, неверная организация рабочего места и неправильное расположение монитора оказывают негативное влияние на зрение. Появляются проблемы с глазами: быстрая утомляемость, жжение, боль. В современном мире доступ к компьютеру открыт не только каждому взрослому и подростку, но и маленьким детям. Для того чтобы заняться домашними делами, родителям очень удобно на несколько часов усадить своего ребенка за компьютерные игры. В итоге к вечеру ребенок становится неуправляемым, находится в чрезмерно возбужденном состоянии, его трудно уложить спать, а ночью он будет постоянно просыпаться или кричать во сне. Не стоит забывать и о вредном излучении, которое крайне небезопасно для маленьких детей.

**Для того чтобы уберечь ребенка от негативного влияния компьютера, следует соблюдать некоторые правила безопасности работы с современной техникой.**

1) компьютер нужно ставить к стене задней стенкой;

2) ежедневно проветривайте и производите влажную уборку помещения, в котором находится компьютер;

3) рабочее место должно быть хорошо освещено;

4) по возможности, для увлажнения воздуха, рекомендуется поставить рядом с компьютером аквариум;

5) обязательно подберите удобный комплекс упражнений и выполняйте гимнастику для глаз.