

Новохацька В.Р.

студентка,

Науковий керівник: Купріянова Т.О.

кандидат педагогічних наук, доцент,

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ВПЛИВ ГАДЖЕТІВ НА ФІЗИЧНЕ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

Сьогодні майже кожна дитина, починаючи з першого класу, має телефон, планшет та інші гаджети. Звісно, ми живемо в епоху інформаційних технологій і бачити дітей з мобільними телефонами стало нормою, а школярі не уявляють життя без комп'ютерів і телевізорів. Сучасні технології (гаджети) – це доступний спосіб отримання інформації, спосіб розважитися, спосіб самовиражатися та оригінальний аксесуар. Та мають місце і негативні сторони використання дітьми гаджетів, які викликають занепокоєння у психологів та педагогів. Тема є безумовно актуальною на сьогоднішній день і в цій статті ми поставили за мету проаналізувати позитивний та негативний вплив гаджетів на фізичне та психічне здоров'я сучасних дітей.

Отож, гаджети (смартфони, планшети, комп'ютери, телевізори та ін.) є невіддільною частиною нашого сучасного життя. Телефон для людини в ХХІ століття став чи не другою головою. Але ж чи нормальне це явище в принципі з погляду здоров'я, спілкування та здорового глузду?

Дослідження, яке було проведене Фондом сім'ї Кайзер, доводить, що діти проводять сім з половиною годин на день перед екранами (сукупний час, проведений за телефоном, комп'ютером і телевізором), порівняно з півтори годинами на прогулянки на свіжому повітрі одного дня. Цікаво було й те, що більшість сучасних дітей освоюють навички користування гаджетами ще до того, як навчаються розмовляти [5].

Згідно з дослідженням Cris Rowan, помірне використання гаджетів може мати позитивний вплив на розвиток дитини, а саме:

– розвиток дрібної моторики. Маленькі пальчики бігають по екрану або кнопкам клавіатури. Існують ігри та програми, спеціально розроблені для ідеального розвитку дрібної моторики дитини;

– розвиток логіки. Щоб користуватися гаджетом, дитина повинна розуміти, як він працює, і розуміти, де і коли натискати [7].

Вчені з різних країн вивчають вплив електронних продуктів на дітей. Тривалий вплив електронних пристроїв з раннього віку може необоротно стонсити кору головного мозку і сповільнити інтелектуальний розвиток. Дослідження вчених із США, Канади та Південної Кореї підтверджують це. В результаті погіршується пам'ять, сон і зір. Діти гірше вчаться і стають більш подразливими [1]. Вчені пов'язують час, проведений перед екранами, з ризиком для фізичного та психічного здоров'я. Довга робота за комп'ютером може негативно вплинути на велику кількість функцій організму: нервову активність, ендокринну, імунну та репродуктивну системи, зір та кістково-м'язову систему.

Найчастіше виділяють наступні порушення:

- деформації хребта внаслідок тривалої нерухомості та викривленої пози;

- можливе порушення слуху через прослуховування гучної музики в навушниках;

- порушення зору. Постійна напруга в очах може призвести до втоми очних м'язів, а також до розвитку короткозорості та сухого ока [8];

- навантаження на руки. Під час роботи перед комп'ютером кисті рук завжди напружені: вони здійснюють однотипні рухи, довгий час не змінюють позицію. Це може призвести до постійної втоми м'язів рук, що потім виражається в болях суглобів. Крім того, судами можуть виникати через порушення кровообігу і порушення прохідності нервів, порушення координації пальців;

- навантаження на шию. Шийний відділ хребта також постійно напружується при роботі за комп'ютером, особливо якщо дитина сидить нерівно. В результаті погіршується кровопостачання мозку і може виникнути нестача кисню, що проявляється головним болем [7];

- діти проводять більше двох годин на день за електронними пристроями, що призводить до зниження щільності кісток у 15-17 років;

- вплив на ЦНС. Тривале використання комп'ютера може призвести не тільки до підвищеної стомлюваності і навіть запаморочення, але й до інших розладів – сонливості, апатії, труднощів з концентрацією уваги тощо [2];

- затримка мовного розвитку – діти до двох років не мають когнітивної здатності сприймати мову з навчальних відео чи мультфільмів, навпаки, ці відео «крадуть» час між дитиною та батьками, отже – затримується розвиток мови;

- з'являється агресія та жорстокість, дратівливість і підвищена стурбованість. Часто виникають неврологічні та психічні розлади, розлад

гіперактивності та дефіцит уваги. Згідно з дослідженням Preventive Medicine Reports, підлітки, які проводять сім годин на день за планшетом або смартфоном, вдвічі частіше захворіють на депресію, ніж ті, хто проводить набагато менше часу в Інтернеті [8];

– змішана реальність. Діти більше не відрізняють віртуальний світ від реального. Це може призвести до страху, проблем з навчанням і мотивацією, відсутності комунікативних навичок [4].

Насправді, список можна продовжувати нескінченно, оскільки вплив гаджетів на організм людини недостатньо вивчено, щоб ми могли його точно оцінити. Ми не знаємо, як виросте покоління наших дітей, але ми повинні дбати про них та їхнє здоров'я.

Щоб не завдати проблем здоров'ю дитини, потрібно гаджети використовувати відповідно до віку дитини згідно за Державними санітарними правилами та нормами: дітям до 6 років – не більше 20 хвилин на день, 7-10 років – до 45 хвилин на день, 11-13 років – 1-1,5 години, 14-16 років – не більше 2 годин на добу [2]. Також потрібно за нормами робити регулярні перерви і правильно облаштовувати робоче місце. Не можна використовувати мобільні телефони з маленькими екранами, дрібними шрифтами та низькою контрастністю для читання та ігор. Для «здорового читання» потрібно обирати планшети чи електронні книги, які по різних показниках, наближені до паперових варіантів [6].

Таким чином, всі ми розуміємо, що гаджети є невід'ємною частиною 21 століття. Сучасні технології – наше майбутнє. При правильному використанні вони можуть принести найбільшу користь з найменшою шкодою. Однак, навіть, якщо електронні пристрої є невід'ємною частиною життя, потрібно пам'ятати, що вони повинні лише доповнювати, а не замінювати.

Список використаних джерел:

1. Вплив гаджетів на дітей: останні дослідження. URL: <https://eporada.pp.ua/diti/vpliv-gadjetiv-na-ditei-ostanni-doslidjen.html>
2. Вплив комп'ютера на здоров'я дитини (поради для батьків) / Буське Радіо. URL: <http://www.buskeradio.in.ua/vpliv-komp-yutera-na-zdorov-ya-ditini-poradi-dlya-batkiv/>
3. Діти в світі гаджетів / ВСЛ. URL: <https://starylev.com.ua/blogs/dity-v-sviti-gadzhativ>
4. Наскільки шкідливі гаджети для дітей? – Blog Imena.UA. URL: <https://www.imena.ua/blog/children-gadgets/>

5. Сучасні гаджети та діти. Допустимі норми, залежність та наслідки! – ДНЗ № 49. URL: <http://49.sadok.zt.ua/suchasni-gadzhety-ta-dity-dopustymi-normy-zalezhnist-ta-naslidky/>

6. Чи потрібні гаджети школярам. URL: <https://op.ua/news/osvita-v-ukraini/chi-potribni-gadzheti-shkolyaram>

7. Чи шкодять сучасні гаджети дітям? Поради для батьків – Проект Кешер. URL: <https://www.projectkesher.org.ua/news/chy-shkodiya-suchasni-gadzhety-ditiam-porady-dlia-bat-kiv/>

8. Як гаджети впливають на дітей / Mind.ua. URL: <https://mind.ua/openmind/20229917-yak-gadzhety-vplivayut-na-ditej>