**«Влияние современных гаджетов на здоровье дошкольников»**

В современном мире невозможно представить нашу жизнь без телевизора и компьютера. Во многих домах электроприборы работают фактически круглосуточно. Некоторые включают телевизор для того, чтобы он просто работал, а другие погружаются в телевизионный мир с головой, поэтому отвлечь их от просмотра довольно трудно. Наши дети, фактически с пеленок уже смотрят телевизор ,а время проведенное возле экрана с каждым годом только увеличивается.

Родителям необходимо обратить внимание на то, сколько минут в день ребенок проводит у телевизора или компьютера. Если дети проводят более получаса у телевизора или компьютера, то вероятнее всего им просто нечем больше заняться... А виноваты в этом только родители. Очень много родителей воспринимают просмотр мультфильмов в качестве комфортной няни. При этом родители могут посадить малыша перед экраном телевизора или монитором компьютера, дать ему пустышку или игрушку и спокойно заниматься своими делами.

Однако не стоит недооценивать вред, наносимый детскому организму, так как у детей еще неустойчивая психика и на неё отрицательно влияют авантюрные задумки шоуменов и режиссеров, они начинают принимать это как норму поведения. Убийства, кровавые сцены способствуют формированию у детей неадекватных взглядов на смерть, что иногда может привести к попытке суицида и к предумышленному убийству.

Различные реалити-шоу показывают подрастающему поколению, как нужно относиться к противоположному полу. Эти аспекты способны настолько внедриться в детское подсознание, что дети начинают воспринимать взаимоотношения героев в качестве эталона и стремятся во всем им подражать, не разбираясь хорошо это или плохо.

Отрицательно влияет компьютер и телевизор и на физическое здоровье детей. Возникает очень много проблем, связанных со зрением. Близорукость детей - стала современной мировой эпидемией. Глаза ребенка, сидящего у экрана, воспринимают получаемое изображение в виде светового потока, который преломляется внутри глазного яблока, при этом проецирование приходится на сетчатку. И как результат, дети непроизвольно напрягают свое зрение, для того чтобы изображение стало более четким. Непрерывное и хаотичное движение на экране требует огромного напряжения глаз. Если ребенок каждый день проводит очень много времени перед компьютером или телевизором, при этом освещение не всегда правильное, то нагрузка на зрение становится колоссальной. И в результате может произойти переутомление глаз, и если своевременно не принять должные меры, зрение может ухудшиться.

Сегодня телевидение и компьютер вытесняют чтение, что, может негативно сказывается на интеллектуальном развитии детей – они теряют способность к мышлению. Психологи утверждают, что такое ежедневное просиживание у экрана телевизора или монитора компьютера по несколько часов приводит к дезадаптации. Жизнь за окном отходит на вторые позиции. Дети меньше контактируют со сверстниками, уходят в свой вымышленный виртуальный мир.

Несомненно, компьютеры и телевидение прочно вошли в нашу современную жизнь. И вовсе не обязательно ограждать детей от этих современных технических новинок, необходимо только ограничить время, проведенное около них.

Окулисты рекомендуют родителям следить за продолжительностью просмотра телевизионных передач или компьютера. Для детей трех – семи лет она не должна превышать 30 минут. Это безопасная продолжительность просмотра. Максимально допустимая продолжительность просмотра – 40-50 минут  в день с обязательным перерывом. Разрешайте ребенку смотреть только добрые мультфильмы и образовательные телепередачи.

Такая «теледисциплина» просто необходима, для правильного и полноценного развития детей. А чтобы заполнить оставшееся свободное время ребенка, запишите его в спортивную школу, ИЗО студию или музыкальную школу. Телевизор дети должны смотреть сидя, желательно напротив экрана. Нельзя допускать просмотр экрана сбоку. В темное время суток необходимо обеспечить дополнительное освещение при просмотре телевизора или компьютера. Запомните расстояние между экраном и глазами ребенка должно быть не менее трех.

Вопрос о обучающей и развивающей роли компьютера и телевизора до сих пор подлежит спору, поэтому просто необходимо отыскать золотую середину и в этом случае всё пойдёт на пользу.