

## Вниманию родителей!

Современная жизнь не мыслима без смартфона, планшета, и прочих гаджетов. Между тем, по данным ВОЗ, после семи лет активного использования аппарата мобильной связи существенно повышается риск развития опухолей мозга, разрушения клеток крови и даже повреждения ДНК. При этом под активным использованием подразумевается всего 27 минут в сутки!

Однако операторы мобильной связи с этим не согласны и аргументируют безопасность сотовых телефонов тем, что устройства год от года становятся все безопаснее, снижается уровень их электромагнитного воздействия на человека.

В тоже время исследователи из российского центра электромагнитной безопасности утверждают, что электромагнитное излучение от современных коммуникационных устройств оказывает негативное влияние на центральную нервную систему, особенно – детей, а по статистике каждый десятый пользователь мобильной связи – это ребенок.

Дети, регулярно использующие планшеты и смартфоны, отличаются рассеянным вниманием и снижением коэффициента развития интеллекта, имеют проблемы с координацией движений, иногда им даже трудно кинуть по прямой линии мяч – руки неадекватно реагируют на сигналы из мозга.

Регулярное применение гаджетов из-за постоянного и неестественного наклона головы вредно для позвоночника – особенно страдает его шейный отдел.

Вред от планшетов и смартфонов носит социальный и психологический характер, так как игры и мультимедийные приложения затягивают ребенка в виртуальный мир фантазий, мешая полноценному общению со сверстниками. Успеваемость детей в школе, увлеченных гаджетами (планшетами, смартфонами, телефонами и т.п.) снижается, а круг интересов замыкается на играх и социальных сетях.

И, наконец, постоянное взглядывание в небольшие объекты на экранах смартфонов и планшетов развивает близорукость, а сухость напряженных глаз может приводить к их воспалению и инфицированию.

К примеру, в Екатеринбурге в течение последних 5 лет отмечается рост заболеваний глаз, в том числе близорукостью среди школьников. За время обучения в школе увеличивается число детей с пониженной остротой зрения в 10 раз. В структуре хронических заболеваний школьников болезни глаз занимают второе место. Ежегодно обращается к врачам более 36 тысяч детей и подростков в возрасте до 17 лет по поводу заболеваний глаз, из них почти 62,6% обращений связано с понижением зрения и слепотой, болезнями мышц глаза, аккомодацией и рефракцией.

Санитарные нормы и правила не рекомендуют детям использовать гаджеты с высокочастотным электромагнитным излучением: телефоны, смартфоны, планшеты и прочие мобильные устройства, и неважно, какой это из гаджетов, важно, чтобы родителями в семье были правильно определены правила «общения» с ними детей.

Родителям стоит строго ограничивать время ребенка, которое он проводит за современными мультимедийными гаджетами. Игры за планшетом лучше сократить до получаса в день.

Вред от частого использования гаджетов сегодня настолько очевиден, что родителям не стоит игнорировать подобную информацию и понять, что любой из них – не лучшее времяпрепровождение для ребенка. Пусть предложат ему те увлечения, которые

будут не только заинтересовывать его, но и приносить пользу физическому и психическому здоровью или развивать интеллектуально: спорт, изучение наук, музыки и литературы.

Чем раньше родители оградят ребенка от излишнего общения с гаджетами, тем лучше, и не следует отказываться от помощи психологов, если ребенок ведет себя не адекватно при их запрете.

Информация Центрального Екатеринбургского Филиала  
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»