**Консультация для родителей "Гаджеты в жизни ребенка"**

Глобальная компьютеризация – это неоспоримый технический прогресс. Работать на компьютере умеют и пожилые люди и даже двухлетние малыши, чем их родители невероятно гордятся. И дети, и подростки готовы проводить за монитором круглые сутки. При этом мало кто задумывается, откуда вдруг берутся детские истерики, почему подростков мучают головные боли и откуда у здоровых, не обремененных проблемами детей возникают проблемы со сном. Отказаться от компьютера полностью невозможно, поскольку в современном техногенном мире ПК стал обязательным элементом жизни. Но, как и любой технический гаджет, компьютер должен использоваться с умом, строго соблюдая время, условия и перерывы в работе. Можно давать ребенку гаджет, если он просит об этом, но если требует, плачет, истерит — то лучше не идти на поводу, иначе он решит, что таким поведением можно всего добиться. Полезно давать ребенку поиграть на планшете/телефоне в качестве поощрения за что-либо. Например, что съел всю порцию за обедом или что сам сходил на горшок, убрал игрушки и т.п. Многие родители задаются вопросом – как девайсы влияют на зрение. Современные ЖК – экраны не мерцают, имеют комфортную подсветку и не влияют на зрение негативно. Но все же есть правила, которые необходимо соблюдать, чтобы избежать излишней нагрузки на глаза:

* предпочесть устройство с большим экраном — то есть планшет, а не телефон, на котором все мелко и придется вглядываться;
* ограничить время игры;
* избегать использования ребенком планшета в дороге, когда есть тряска;
* играть только при хорошем освещении, в темноте подсветка будет раздражать глаза;
* следить за тем, чтобы экран был не ближе, чем на 20 см от глаз.

До трех лет ребенка важно научить взаимодействовать с окружающим миром и людьми: доверять, устанавливать контакт, выражать свои чувства, верить в собственные силы. Для этого необходимо вовлекать детей в жизнь семьи, разговаривать с ними, играть, общаться, гулять. Крайне важно, чтобы у детей было много других занятий и увлечений, где они смогут себя проявить: спорт, книги, прогулки, общение с друзьями, искусство и т. д.