

## ВЛИЯНИЕ НА ЕЛЕКТРОННИТЕ УСТРОЙСТВА ВЪРХУ ДЕТСКОТО РАЗВИТИЕ

### 1. Стимулиране на мозъка:

Мозъкът на детето трикратно увеличава размерите си от раждането до навършване на двегодишна възраст и продължава да расте до 21 години. Развитието на мозъка в младостта се определя от дразнителите на обкръжаващата среда или от тяхното отсъствие.

Стимулирането на мозъка с прекаленото въздействие на електронни устройства, интернет или телевизия, както показват изследванията, е свързано с когнитивно забавяне, повишена импулсивност и понижена способност към саморегулация.

### 2. Изоставане в развитието:

Статичното прекарване на време следва след себе си недостиг на движение и може да доведе до изоставане във физическото и умствено развитие на детето. Този проблем станал очевиден в САЩ, където всяко трето дете постъпва на училище със съществуващо вече изоставане в развитието, което ярко личи по неговия успех.

Подвижността подобрява вниманието и способността към изучаване на нова информация. Учените твърдят, че използването на електронна техника вреди на развитието на децата и отрицателно влияе върху обучението им.

### 3. Затлъстяване:

Телевизията и компютърните игри са пример за нехранителни навици, които са пряко свързани с епидемията от излишните килограми. Сред децата, които се забавляват с портативни устройства в леглото, затлъстяването се среща 30% по-често.

Сред децата с наднормено тегло в 30% от случаите е диагностициран диабет, а като добавка към това, лицата, страдащи от затлъстяване, са по-податливи към ранен инсулт и сърдечен пристъп, като сериозно се съкращава продължителността им на живот.

### 4. Проблеми със съня:

Редица изследвания показват, че 60% от родителите не контролират колко често техните деца играят и използват електронни устройства, а  $\frac{1}{4}$  от семействата разрешават на децата си да носят електрониката със себе си в леглото. Светлината от екраните на телефоните, таблетите и лаптопите пречи на съня, което довежда до съкращаване времето за почивка и недоспиване.

Учените приравняват недостатъкът на сън с недояждането: и едното и другото изтощават организма, а съответно отрицателно влияят и върху цялостната работоспособност.

### 5. Психологически проблеми:

Изследвания правят ясен паралел между видео игрите, интернет, телевизията и тяхното негативно влияние върху психиката на подрастващите.

Така манията за игри става причина за неудовлетвореност в живота, увеличена тревожност и усилване на депресията. Световната мрежа на свой ред довежда до затвореност и развитие на фобии. Този списък с психически проблеми може да бъде допълнен и с биполарно разстройство, психоза, поведенчески отклонения, аутизъм и разстройство с привързаността, тоест нарушение на тесния емоционален контакт с родителите. За сведение, едно от шест канадски деца има някакво психично заболяване, което често се лекува само със силно психотропни препарати.

### 6 Агресия:

Жестокостта по телевизията и в компютърните игри намира своето отражение и в реалния живот. Внимателно погледнете честото физическо и сексуално насилие в съвременните онлайн игри, филми и телевизионни програми. Така детето получава готова схема на поведение, която може да реализира в обкръжаващата го действителност.

### 7. Цифрова деменция:

Научните наблюдения доказват, че увлечението към телевизията във възраст от една до три години довежда до проблеми с концентрацията на вниманието към седмата година от живота.

Децата, които не могат да се съсредоточат, губят възможността да разберат или запомнят каквото и да било. Постоянният поток от бърза и лесно достъпна информация довежда до изменения в мозъка, а след това до деменция – понижаването на познавателната дейност със загуба на по-рано усвоените знания, практически навици и затруднения или невъзможност към придобиването на нови.

#### 8. Зависимост:

Колкото повече родителите посещават социалните мрежи и пощата си, играят или стоят пред компютъра и гледат сериали, толкова повече те се отдалечават от децата си.

Недостигът на внимание от възрастните често се компенсира именно с електронните и цифрови технологии. В отделни случаи детето става зависимо от портативните устройства, интернет и телевизията. Всъщност, твърди се, че всяко единадесето дете на възраст от 8 до 18 години е „цифров наркоман“.

#### 9. Вредно излъчване:

През 2011 година Световната организация по здравеопазване и Международната агенция по изучаване на рака класифицират радиоизлъчването от мобилните телефони и други безжични устройства като потенциален канцероген, определен в група 2B „възможно канцерогенни за човека“ фактори. Следва да отчетем, че децата са по-чувствителни към различните негативни въздействия, тъй като техният мозък и имунна система все още се развиват. Затова, казват учените, не трябва да приравняваме рисковете за млад и вече формиран организъм. Също така се обсъжда мнението, че радиочестотните излъчвания трябва да са рекласифицирани като 2A (вероятен канцероген), а не като текущия 2B.

Възраст	Време	ТВ без насилие	Мобилни джаджи	Видеоигри без жестокост	Видеоигри с насилие	Онлайн насилие и/или порнография
0–2	Николко	Никога	Никога	Никога	Никога	Никога
3–5	1 час на ден		Никога	Никога	Никога	Никога
6–12	2 часа на ден		Никога	Никога	Никога	Никога
13–18	2 часа на ден			Лимит от 30 минути на ден		Никога