**Консультация «Здоровье детей в эру цифровых технологий»**

Сегодня психологи единогласны во мнении, что цифровые технологии имеют огромное влияние на ребенка. Нравится нам это или нет, но современные технологии полностью нарушают наши привычные представления об окружающем мире.

В то время как родители спорят о том, как мобильные устройства влияют на социальную, эмоциональную и физическую сферы детей, сами дети уже не могут представить свою жизнь без этих устройств. Психологи, в свою очередь, задумываются, как использовать такое влияние мобильных устройств для развития ребенка.

Большинство исследователей сходятся во мнении, что в использовании смартфонов детьми есть и преимущества, и недостатки, и в то же время спорят о том, как цифровые технологии могут изменить жизнь будущих поколений. Несмотря на это, ученые выделяют несколько способов сохранить физическое и психическое здоровье детей в эпоху цифровых технологий. Рассмотрим их подробнее.

**Ограничивайте время использования ребенком мобильного телефона**

Когда родители управляют временем, в течение которого ребенок пользуется мобильным телефоном, они помогают ему найти для себя более здоровые занятия. Так дети достигают баланса между использованием технологий и реальными взаимоотношениями с людьми.

**Поощряйте физическую активность**

Чрезмерное время, которое ребенок проводит перед экраном компьютера или смартфона, приводит к недостатку физической активности, избыточному весу и другим отрицательным последствиям. Поощряйте ребенка больше времени уделять физическим занятиям.

**Мотивируйте ребенка больше общаться с друзьями**

Легко подумать, что социальные сети расширяют возможности для общения и дружеских взаимоотношений ребенка со сверстниками. Однако среди современных детей и подростков растет чувство одиночества. Родители должны привлекать детей к участию в массовых мероприятиях, которые обеспечат ребенку взаимодействие со сверстниками.

**Изучайте Интернет-ресурсы, посвященные здоровью**

Сегодня в Интернете доступно большое количество информации о физическом и психическом здоровье ребенка. Используя их, вы можете исследовать симптомы тревожности или депрессии у ребенка и узнать о том, как предотвратить эти расстройства.

**Устанавливайте для ребенка правила поведения перед сном**

Исследования находят все больше и больше подтверждений тому, что использование мобильных телефонов в спальне сокращает время их сна. Однако сон крайне необходим детям. Устанавливайте правила для всей семьи: например, оставляйте мобильные телефоны в определенном месте вне спальни.

**Развивайте в ребенке человеческие качества**

По мере развития цифровых технологий у детей уменьшается опыт реального общения со сверстниками. Давайте ребенку возможность играть, заниматься творчеством, проявлять любопытство к окружающему миру.