**Негативний вплив сучасного інформаційного простору на психічне та фізичне здоров’я дитини**

*Шановні батьки, пам’ятайте що гармонійний розвиток особистості і високий рівень психічного здоров'я будуть забезпечені тоді, коли людина з дитинства житиме і розвиватиметься в умовах сприятливого психогігієнічного інформаційного середовища.*

Новітні комп’ютерні та інформаційні технології, а особливо соціальні мережі, суттєво впливають на життєдіяльність дитини та розвиток її мозку. На даний момент є небезпека того, що діти поступово переходять на підтримання мозкової активності технологічними засобами прогресу, опрацьовуючи інформацію, яку черпають з глобальної інформаційної бази – Інтернету. А відтак скорочується кількість інноваційних ідей і самостійних розумових процесів. Діти, в основній масі, виступають пасивним інформаційним споживачем.

Діти від величезної кількості інформації і дефіциту часу на обробку її гігантських обсягів, перевантажені і тому перестають логічно мислити, в результаті чого настає так званий інформаційний невроз.

Соціальні мережі сприяють тому, що діти перестають відчувати бажання спілкуватися в реальному світі з реальними людьми, звикаючи жити у власному мікросвіті з присутністю тільки віртуальних співрозмовників. Гаджети одночасно підтримують і порушують духовний та емоційний зв’язок між людьми.

**Вплив інформаційних технологій на здоров’я**

Прогресуюче впровадження технічних засобів: комп’ютерів, мережі Інтернет, мобільних телефонів, які стають невід’ємними компонентами життя, змінюють фізіологічні умови існування дітей і можуть сприяти розвитку різних захворювань.

Головним джерелом несприятливого впливу на здоров’я користувачів персональних комп’ютерів є ***монітор***. До його біологічної дії найбільш чутливими системами організму є нервова, імунна, ендокринна та статева. Підвищений ризик розвитку захворювань мають діти та підлітки — особи, які переживають період активного росту, становлення ендокринної, нервової, серцево­судинної та інших систем.

Тривала робота на комп’ютері викликає зміни у функціонуванні організму. Вона передбачає постійну концентрацію уваги та засвоєння великої кількості інформації, яка «перевантажує» мозок та пам’ять і призводить до розумової втоми та порушення уваги. Внаслідок нервово-­емоційної напруги швидко розвивається перевтома, що провокує головний біль. Може виникати шум у вухах, запаморочення, нудота.

***Неконтрольоване у часі спілкування із комп’ютером на тлі перевтоми призводить до розладів сну, метушливості у поведінці, порушення пам’яті.***

У процесі роботи з комп’ютером може розвиватися комп’ютерний зоровий синдром, який ґрунтується на зоровому стомленні: зниження гостроти зору, його затуманення, труднощі при переводі погляду з ближніх предметів на дальні і назад, відчуття змін забарвлення предметів; двоїння.

Вимушена поза з нахилом уперед вносить зміни в конфігурацію хребетного стовпа дитини і призводить до звуження її грудної клітки, що відбивається на заповненні шлуночків серця кров’ю і серцевому ритмі.

Тривале перебування за комп’ютером може бути причиною порушень харчування молодого організму. Це недостатнє, нерегулярне, незбалансоване харчування, наслідком якого є порушення роботи травного тракту, вітамінна та мінеральна недостатність, або зловживання продуктами швидкого приготування, фаст-фудом на тлі гіподинамії, що є причиною надмірної маси тіла, метаболічних та ендокринних порушень.

**Вплив інформаційних технологій на особистість дитини**

Дозована та спрямована робота на комп’ютері має багато позитивних якостей, особливо на етапі пізнання світу, формування корисних навичок. Молодь отримує великі можливості для всебічного саморозвитку, освіти та розширення комунікативних зв’язків. Але, як не парадоксально, ці надбання призводять до зниження культурного рівня підліткового контингенту, моральних якостей, пам’яті та уваги, розвитку ізольованості від оточуючих. У «комп’ютеризованого» покоління відмічаються зміни фундаментальних духовно-культурних засад, понять і уявлень, а інтелектуальний розвиток відбувається в іншому соціально­часовому вимірі. Інформаційні технології чинять гіпнотичний вплив на інтелект та духовність підлітків, а комп’ютерні ігри здатні довести до повного змішування реального та віртуального світу.

Привабливість комп’ютерного світу для підлітків обумовлена наявністю «власної території», яку складно контролювати дорослим, можливістю самостійно приймати рішення. Зворотня сторона тривалого перебування у віртуальних обставинах — психологічний інфантилізм, відсутність відповідальності за свої вчинки, агресивність або емоційна холодність, певне звуження кругозору, ризик асоціальної поведінки.

Формуванню девіантної поведінки сприяє небезпека, з якою діти і підлітки можуть зустрітися, перебуваючи в режимі онлайн: експлуатація довіри (їх можуть спокусити на вчинення непристойних дій, застосовувати до них шантаж); доступ до порнографії; доступ до сайтів із деструктивним змістом (інструкцій з виготовлення чи покупки наркотичних речовин, вибухівки).

Найбільш небезпечними є ***рольові комп’ютерні ігри***, що здатні сформувати стійку психологічну залежність. Часто вони не враховують вікових психологічних особливостей і здатні вплинути на формування особистості в період активної соціалізації. Підліток отримує гострі, яскраві враження у віртуальному світі і не прагне повертатися у буденність.

Тому необхідним є проведення профілактичних заходів щодо попередження технологічних залежностей у дітей.