**Дети и смартфоны. Когда знакомить ребенка с телефоном?**



В современном информационном обществе гаджеты прочно вошли в повседневную жизнь. Взрослые люди используют смартфоны, планшеты для работы, общения, развлечения. Но не только взрослые люди используют девайсы – дети не менее заинтересованы смартфонами. Как развить у ребенка культуру пользования гаджетами, расскажем ниже.

**Последствия от использования смартфонов детьми**

Проведено большое количество исследований, которые говорят, как о пользе от применения смартфонов детьми, так и о вреде. Однако все ученые сходятся в одном: важно учить детей грамотно пользоваться девайсами, только в этом случае ребенок будет развиваться гармонично, приобретать необходимые навыки, при этом не получая вреда.

Искривление позвоночника достаточно часто встречается у юных пользователей смартфонов

Если же определенные правила не соблюдаются, у ребенка могут появляться серьезные проблемы как физического, так и психологического характера. [Электромагнитное излучение](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/radioaktiven-li-telefon/), которое смартфон оказывает на детский организм, пагубно сказывается на развитии ребенка: снижается коэффициент развития интеллекта, рассеивается внимание. Кроме этого, ухудшается физическое здоровье ребенка. В связи с тем, что ребенок долгое время погружен в работу с телефоном, у него происходит раскоординация между командами мозга и действиями рук, развивается [близорукость](http://www.takzdorovo.ru/deti/kak-sohranit-zrenie-shkolnika-statia/), возможно развитие воспалительных заболеваний глаз. Искривление позвоночника достаточно часто встречается у юных пользователей смартфонов.

Психологические проблемы, которые испытывает ребенок, зачастую, являются следствием активного использования смартфона. Ребенок не умеет общаться со сверстниками, не умеет выстраивать коммуникативные связи, у него не происходит полноценной социализации. Круг его интересов сужен до игр и социальных сетей, которые есть в смартфоне.

**Смартфоны в школе**

Использование смартфонов или других «умных» гаджетов в школе явление, с которым еще предстоит разобраться. Но уже сейчас можно однозначно говорить, что из-за смартфонов дети постоянно отвлекаются, а, значит, не усваивают в полной мере материал, который дается на уроке. К тому же, учителю достаточно сложно переключить внимание ученика на себя и свой предмет со смартфона. Мемы и общение с «виртуальными» друзьями значительно более привлекательны, нежели теоремы по геометрии или изучение деепричастного оборота.

Пока говорить о полном запрете гаджетов в школе не приходится. Многие эксперты сходятся во мнении, что ни к чему хорошему полный запрет не приведет. Поэтому очень важно, чтобы ребенку доходчивым языком объясняли и в школе, и дома, почему не нужно пользоваться смартфоном во время уроков.

**Начните с себя**

Для того, чтобы у ребенка с детства начинали выстраиваться правильные отношения с техникой, родителям необходимо уделять этому аспекту достаточно много внимания. В первую очередь надо начать с самих себя: [контролировать](http://www.takzdorovo.ru/tests/4936352/intro/), как часто вы «залезаете» в свой смартфон, проверяете почту, отвечаете на сообщения, читаете новости, играете в игры. Ребенок копирует ваше поведение. И если вы не научитесь контролировать себя, то и требовать того же от ребенка будет крайне сложно.

Психологи советуют объяснять ребенку, что вести себя нужно одинаково, как в реальной жизни, так и в интернете

Психологи советуют объяснять ребенку, что вести себя нужно одинаково, как в реальной жизни, так и в интернете. В этом случае ребенок не будет воспринимать смартфон, как возможность уйти от реальности. Немаловажно, чтобы вы стали посредником между вашим ребенком и смартфонов. Задавайте вопросы, просите что-то найти в интернете, задавайте задачи, чтобы у ребенка было желание исследовать реальный мир через смартфон, а не уходить от этого мира.

Всегда нужно [уделять ребенку столько времени и внимания](http://www.takzdorovo.ru/deti/kak-otvlech-rebenka-ot-komputera-plansheta-i-igrovoj-pristavki/), чтобы ему самому хотелось проводить время с вами, а не со смартфонов. Находите альтернативные игры и занятия. И ни в коем случае не отвлекайте ребенка смартфоном, если сами хотите отдохнуть. Почитайте вместе книгу, попросите ребенка помочь вам.

**Первый смартфон**

Давать ребенку смартфон нужно не ранее 3 лет. До этого возраста происходит формирование церебральных механизмов, которые в дальнейшем будут использоваться для более сложного обучения. В этом возрасте ребенок учится воспринимать информацию, хранить ее, обрабатывать. К тому же, многозадачность, которую подразумевает использование смартфона, может привести к дефициту внимание.

Психологи советуют покупать ребенку первый смартфон ближе к переходному возрасту. К 13–14 года психическая система ребенка достаточно сформирована для того, чтобы смартфон стал средством связи, а не возможностью уйти в виртуальный мир.

Итак, с хорошо промытых клубней ( шкурку желательно не очищать, но там, где есть подозрительные места - просто их удалить с помощью ножа) срезаем верхушку, если клубень положить набок. Это позволит будущей кокотнице стать больше и просторнее. Затем аккуратно десертной или чайной ложкой выскребем, так сказать, мякоть, чтобы бортики и донышко "кокотницы" было не толще 5-7 мм. Что делать с мякотью дальше - решайте сами, в данном блюде она не пригодится. Готовые "кокотницы" положим в холодную воду, чтобы картофель не потемнел. Тем временем , поставив на разогрев духовку (180-200 градусов) приготовим грибной жульен - одним из распространенных способов. То есть, распустим в сковороде 50-70 граммов сливочного масла и положим в него 400 граммов относительно мелко нарезанных шампиньонов (или других грибов). Помешивая, дождемся, когда грибы выделят сок и осядут, потушим их две-три минуты при умеренной температуре и добавим мелко накрошенную среднюю луковищу. Потушим еще минут пять-семь, помешивая, и добавим примерно половину столовой ложки муки - для загущения жульена. Вновь все тщательно перемешаем. Убедившись, что мука разошлась равномерно, вольем 250 мл сливок или столько же сметаны, если кому по вкусу пикантная кислинка жульена. Очень слегка посолим (буквально щепоткой) поперчим свежемолотым черным перцем и потушим полученную смесь до загустения сливок или сметаны. Это еще 3-4 минуты. Отставим сковороду в сторону. На смазанную сливочным или топленым маслом жаростойкую посуду (или противень) уложим "кокотницы" из картофеля, вытряхнув из них воду, в каждую кокотницу добавим по несколько крупинок соли, свежемолотого черного перца и крохотному кусочку сливочного масла. Затем ложкой уложим в "кокотницы" тушенные в сливках или в сметане грибы - последовательно и равномерно распределяя их по "кокотницам". Начиненные кокотницы поставим в разогретую до 180-200 градусов духовку - примерно на средний, между верхом и низом, уровень. Минут через 15 после начала запекания вынем "кокотницы" и присыпем жульен натертым сыром, чтобы образовалась своеобразная "крышка" над начинкой, которая не даст этой начинке подсохнуть и, собственно, сделает жульен жульеном. "Кокотницы" вновь отправим в духовку. При упомянутой выше температуре жульен будет запекаться еще минут 15-20. Ориентир полной готовности - хорошая румяная корочка как сверху, так и вокруг картофеля. Перед подачей на стол каждую картофелину неплохо пролить чайной ложкой растопленного сливочного масла, а удобнее есть такой жульен, перевернув "кокотницу" с жульеном донышком вверх.Иногда жульен можно съесть вместе с кокотницей! Ставьте "Класс!",чтобы рецепт сохранился на вашей страничке!

[](http://www.ok.ru/dk?cmd=PopLayerPhoto&st.layer.cmd=PopLayerPhotoOuter&st.layer.type=GROUP&st.layer.revNav=off&st.layer.limitedUi=false&st.layer.sphotoIds=802574398520%3B802574398264%3B802574398008%3B802574397752%3B802574397496&st.layer.fre=off&st.layer.showNav=on&st.layer.photoAlbumId=57060209918008&st.layer.epm=off&st.layer.photoId=802574398520&st.layer.opl=off&st.layer.navStartPhotoId=802574398520&st.layer.sbd=off&st.cmd=userMain&st._aid=GroupTopicLayer_openPhotoLayer)

[](http://www.ok.ru/dk?cmd=PopLayerPhoto&st.layer.cmd=PopLayerPhotoOuter&st.layer.type=GROUP&st.layer.revNav=off&st.layer.limitedUi=false&st.layer.sphotoIds=802574398520%3B802574398264%3B802574398008%3B802574397752%3B802574397496&st.layer.fre=off&st.layer.showNav=on&st.layer.photoAlbumId=57060209918008&st.layer.epm=off&st.layer.photoId=802574398264&st.layer.opl=off&st.layer.navStartPhotoId=802574398264&st.layer.sbd=off&st.cmd=userMain&st._aid=GroupTopicLayer_openPhotoLayer)

[](http://www.ok.ru/dk?cmd=PopLayerPhoto&st.layer.cmd=PopLayerPhotoOuter&st.layer.type=GROUP&st.layer.revNav=off&st.layer.limitedUi=false&st.layer.sphotoIds=802574398520%3B802574398264%3B802574398008%3B802574397752%3B802574397496&st.layer.fre=off&st.layer.showNav=on&st.layer.photoAlbumId=57060209918008&st.layer.epm=off&st.layer.photoId=802574398008&st.layer.opl=off&st.layer.navStartPhotoId=802574398008&st.layer.sbd=off&st.cmd=userMain&st._aid=GroupTopicLayer_openPhotoLayer)

[](http://www.ok.ru/dk?cmd=PopLayerPhoto&st.layer.cmd=PopLayerPhotoOuter&st.layer.type=GROUP&st.layer.revNav=off&st.layer.limitedUi=false&st.layer.sphotoIds=802574398520%3B802574398264%3B802574398008%3B802574397752%3B802574397496&st.layer.fre=off&st.layer.showNav=on&st.layer.photoAlbumId=57060209918008&st.layer.epm=off&st.layer.photoId=802574397752&st.layer.opl=off&st.layer.navStartPhotoId=802574397752&st.layer.sbd=off&st.cmd=userMain&st._aid=GroupTopicLayer_openPhotoLayer)

[](http://www.ok.ru/dk?cmd=PopLayerPhoto&st.layer.cmd=PopLayerPhotoOuter&st.layer.type=GROUP&st.layer.revNav=off&st.layer.limitedUi=false&st.layer.sphotoIds=802574398520%3B802574398264%3B802574398008%3B802574397752%3B802574397496&st.layer.fre=off&st.layer.showNav=on&st.layer.photoAlbumId=57060209918008&st.layer.epm=off&st.layer.photoId=802574397496&st.layer.opl=off&st.layer.navStartPhotoId=802574397496&st.layer.sbd=off&st.cmd=userMain&st._aid=GroupTopicLayer_openPhotoLayer)

Итак, с хорошо промытых клубней ( шкурку желательно не очищать, но там, где есть подозрительные места - просто их удалить с помощью ножа) срезаем верхушку, если клубень положить набок. Это позволит будущей кокотнице стать больше и просторнее. Затем аккуратно десертной или чайной ложкой выскребем, так сказать, мякоть, чтобы бортики и донышко "кокотницы" было не толще 5-7 мм. Что делать с мякотью дальше - решайте сами, в данном блюде она не пригодится. Готовые "кокотницы" положим в холодную воду, чтобы картофель не потемнел. Тем временем , поставив на разогрев духовку (180-200 градусов) приготовим грибной жульен - одним из распространенных способов. То есть, распустим в сковороде 50-70 граммов сливочного масла и положим в него 400 граммов относительно мелко нарезанных шампиньонов (или других грибов). Помешивая, дождемся, когда грибы выделят сок и осядут, потушим их две-три минуты при умеренной температуре и добавим мелко накрошенную среднюю луковищу. Потушим еще минут пять-семь, помешивая, и добавим примерно половину столовой ложки муки - для загущения жульена. Вновь все тщательно перемешаем. Убедившись, что мука разошлась равномерно, вольем 250 мл сливок или столько же сметаны, если кому по вкусу пикантная кислинка жульена. Очень слегка посолим (буквально щепоткой) поперчим свежемолотым черным перцем и потушим полученную смесь до загустения сливок или сметаны. Это еще 3-4 минуты. Отставим сковороду в сторону. На смазанную сливочным или топленым маслом жаростойкую посуду (или противень) уложим "кокотницы" из картофеля, вытряхнув из них воду, в каждую кокотницу добавим по несколько крупинок соли, свежемолотого черного перца и крохотному кусочку сливочного масла. Затем ложкой уложим в "кокотницы" тушенные в сливках или в сметане грибы - последовательно и равномерно распределяя их по "кокотницам". Начиненные кокотницы поставим в разогретую до 180-200 градусов духовку - примерно на средний, между верхом и низом, уровень. Минут через 15 после начала запекания вынем "кокотницы" и присыпем жульен натертым сыром, чтобы образовалась своеобразная "крышка" над начинкой, которая не даст этой начинке подсохнуть и, собственно, сделает жульен жульеном. "Кокотницы" вновь отправим в духовку. При упомянутой выше температуре жульен будет запекаться еще минут 15-20. Ориентир полной готовности - хорошая румяная корочка как сверху, так и вокруг картофеля. Перед подачей на стол каждую картофелину неплохо пролить чайной ложкой растопленного сливочного масла, а удобнее есть такой жульен, перевернув "кокотницу" с жульеном донышком вверх.