ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

Как снизить негативное влияние цифровизации на детское здоровье?

Рекомендации Минздрава РФ



Фото: Freepik

Чрезмерная увлеченность детей цифровыми девайсами при узком круге интересов, недостаточном опыте офлайн-взаимодействия со сверстниками, особенно у молодых людей с особенностями эмоционально-волевой сферы, приводит к усугублению эмоциональных и коммуникативных трудностей, повышению риска социальной дезадаптации.

Наталья Павлова,
Заведующая отделением
НМИЦ здоровья детей Минздрава России

ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

Установите чёткие временные границы

- Контролируйте время, которое ребёнок проводит за электронными устройствами, в том числе для учёбы. Напоминайте ему делать перерывы, **желательно каждые 10 минут.**
- Следите за тем, чтобы ребёнок правильно сидел и чтобы в комнате было достаточно освещения.
- Не забывайте, что необходимо отложить в сторону гаджеты во время приёма пищи и за 60 минут до отхода ко сну.



ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

Покажите на собственном примере, как важно соблюдать режим

Необходимо с раннего возраста прививать детям навыки соблюдения режима дня и основ здорового образа жизни.

Обсудите, почему режим дня важен и как он помогает вам в повседневной жизни.



Обсудите правила кибербезопасности

Чтобы наладить контакт с подростком и достичь взаимопонимания, необходимо построить конструктивный диалог и установить доверительные отношения.

Если у вас есть подозрения, что ребёнок зависим от цифровых устройств, не стоит его ругать и отбирать гаджеты. Это только усугубит ситуацию.

Вместо этого, постарайтесь быть рядом с ребёнком и постепенно переключать его внимание с виртуального мира на реальный.

Если разговоры не помогают, обратитесь за помощью к специалисту. Медицинский психолог или невролог помогут вам выбрать правильный маршрут действий.

ПРОФИЛАКТИКА
Федеральный центр

Помогите ребёнку найти интересное занятие

- В процессе воспитания необходимо уделять внимание ребёнку, организовывать для него разнообразный досуг.
- Поговорите с ребёнком о том, как бы он хотел проводить свободное время, подберите увлечения, которые соответствуют его возрасту и интересам.
- Это не только способствует расширению кругозора, но и помогает развить навыки преодоления трудностей и самостоятельного принятия решений.



ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

Социальные последствия длительного использования электронных устройств

- Обеднение сенсорного и практического опыта.
- Постоянная активность, быстрый темп и смена картинки вызывают формирование «клипового» сознания.
- Дети начинают предпочитать виртуальную информацию реальной. Это снижает когнитивные способности, затрудняет формирование социальных связей и адаптацию ребёнка.

Когда дети проводят много времени в интернете, они могут столкнуться с вредной информацией, которая может расстроить или даже напугать их. Они могут попасть в плохие компании или связаться с мошенниками, экстремистами и другими опасными сообществами.