



Как обезопасить ребенка во время использования электронных устройств?

★ Гимнастика для глаз

каждые 20–30 минут стоит делать легкую разминку для глаз, чтобы снизить зрительную нагрузку

★ Положение тела и монитора

важно следить за осанкой и расстоянием между экраном и глазами, чтобы не создавать дополнительную нагрузку на зрение, позвоночник, руки





Негативные последствия постоянного использования электронных устройств:

Риск развития аддиктивного поведения

Гаджеты используются чтобы справиться с тяжелой ситуацией или изменить свое настроение, а когда человек не может получить доступ к своему телефону, он испытывает симптомы отмены

Потеря способности сопереживания, снижение социальных функций

из-за общения через телефон мы становимся менее чуткими, в сообщениях мы не видим мимику, не слышим интонации, которые так важны для понимания других людей





Как обезопасить ребенка во время использования электронных устройств?

★ Система отдыха, перерывы:

дети **до 8 лет** должны делать перерывы по схеме: 30 минут за компьютером, 90 минут отдыха

детям **9–15 лет** после каждого часа перед экраном следует прерываться на 2 часа

★ Физические упражнения

во время перерывов важно делать несложные упражнения (наклоны, приседания) и гимнастику для пальцев и кистей





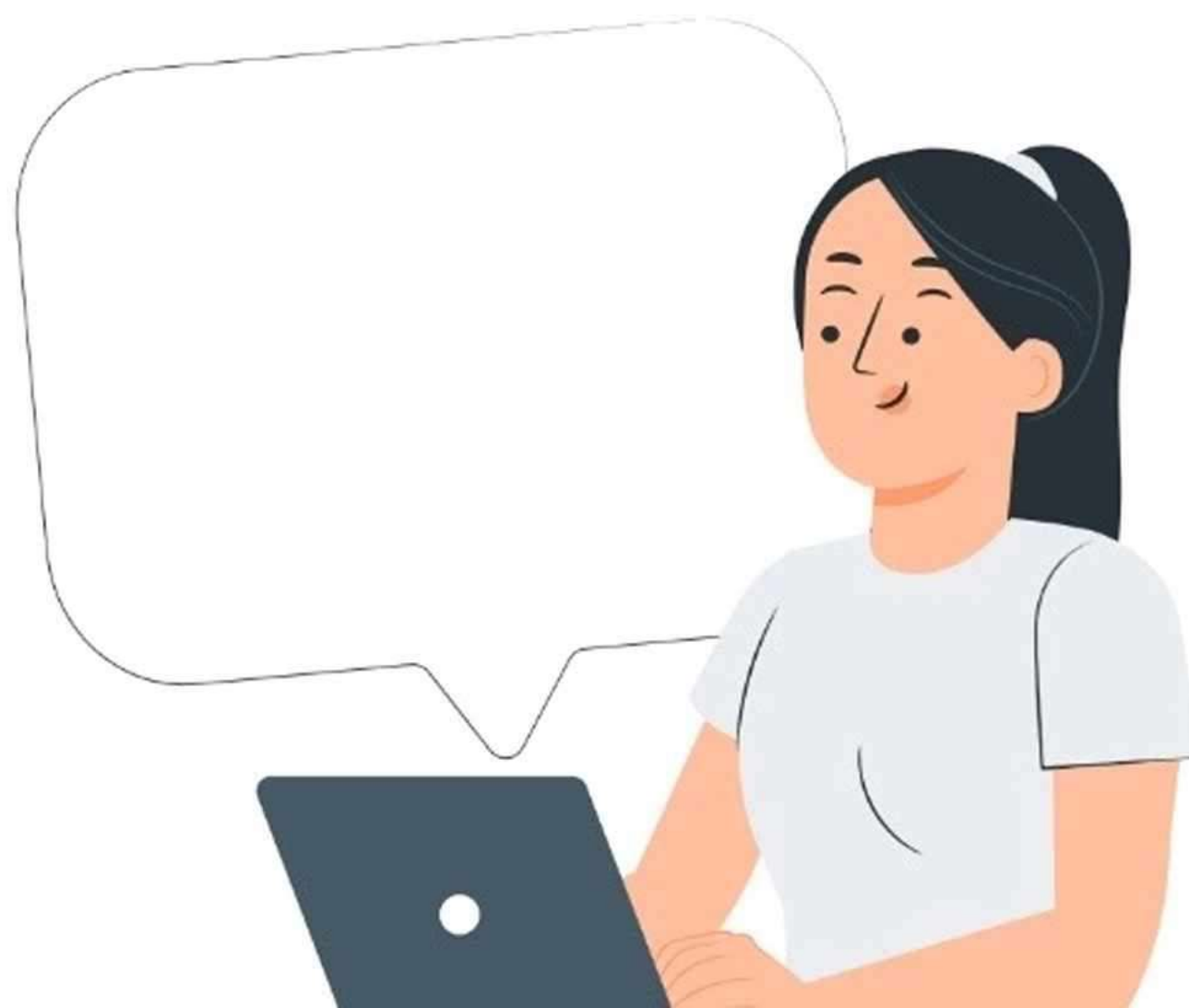
Несколько полезных советов для взрослых

1

Не используйте телефон **за час до** отхода ко сну, а в ночное время устанавливайте специальный «ночной режим», который блокирует оповещения и звонки

2

Найдите **замену телефону:** в свободное время уделяйте время чтению, прогулкам, настольным играм, рисованию





Золотая середина: сколько экранного времени в сутки должно быть?

- ✘ Роспотребнадзор рекомендует детям в возрасте до 5 лет вообще не проводить время за электронными устройствами

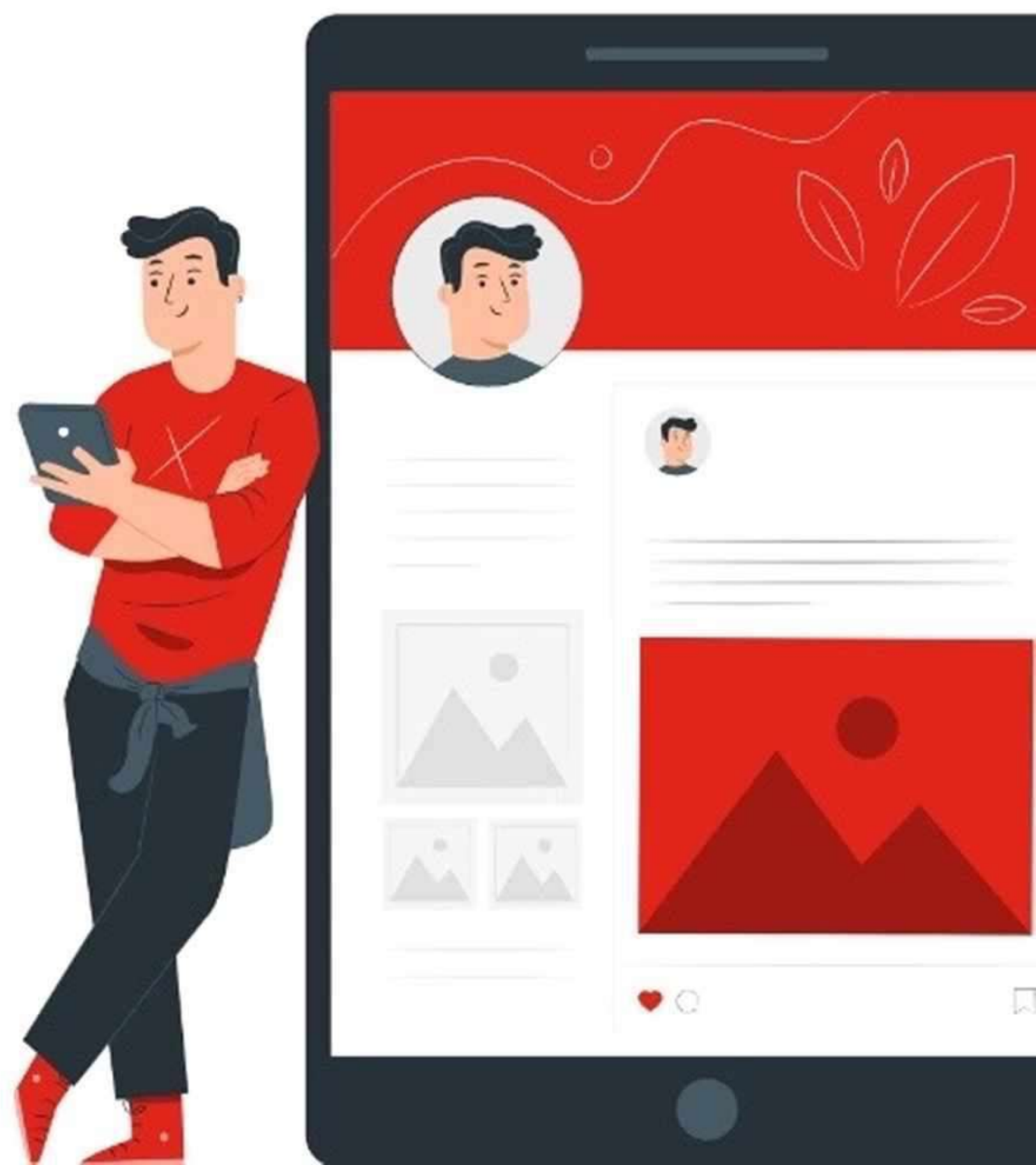
ВОЗ говорит о допустимом **1 часе в день**

ДЕТИ 7-10 ЛЕТ

- 🕒 НЕ БОЛЕЕ 3 ЧАСОВ В ДЕНЬ

ВЗРОСЛЫЕ

- 🕒 НЕ БОЛЕЕ 5-6 ЧАСОВ





Негативные последствия постоянного использования электронных устройств:

Риск развития депрессивного состояния

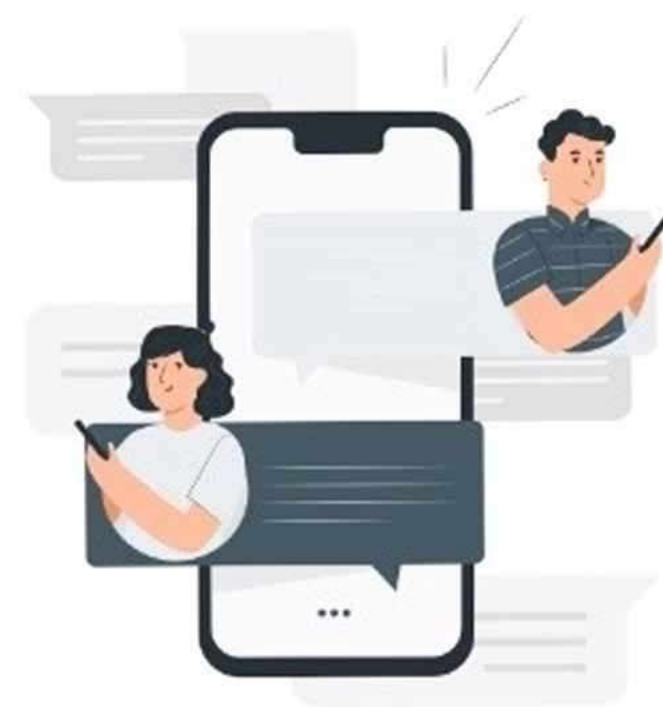
Бессонница

так называемый «голубой свет» дает сигнал мозгу бодрствовать, такое постоянное воздействие в течение дня может затруднить расслабление ночью

Проблемы со зрением, головные боли

блики на экранах и яркость дисплея дают дополнительную нагрузку на глаза, что может вызывать ухудшение зрения

Ухудшение когнитивных функций





Несколько полезных советов для взрослых

3

Ешьте без телефона в руках: так, во-первых, быстрее наступит насыщение, а во-вторых, удастся сократить экранное время на 30-40 минут

4

Ограничьте настройками время использования приложений, в которых вы проводите больше всего времени

5

В выходной устраивайте цифровой детокс: отключите телефон и проведите время с родными или за любимым делом, но не забудьте предупредить о вашей затее тех, кто может звонить или писать вам в этот день