

Влияние цифровых технологий на здоровье детей.

Подготовила Головня Наталья Григорьевна.

За последние десятилетия информационные технологии изменили нашу повседневную жизнь. Люди в любом возрасте активно пользуются огромным количеством информационных и коммуникационных интернет-платформ. Они помогают формировать, хранить и обрабатывать огромные объемы информации, а также быстро и эффективно взаимодействовать с другими людьми.

В настоящее время среднестатистический двухлетний ребенок ежедневно пользуется мобильным устройством. Дети в возрасте до 7 лет до 45% всего экранного времени тратят на мобильные устройства.

На сегодняшний день выявлено как положительное, так и отрицательное влияние использования девайсов на физическое, психическое, эмоциональное и социальное развитие детей.

Положительное влияние:

Когнитивное, языковое развитие детей. Начиная примерно с 3 лет качественные телепрограммы (т. е. правильно разработанные в соответствии с возрастом и имеющие конкретные образовательные цели) могут стать дополнительным средством раннего изучения языка и развития грамотности .

Качественное программирование также способствует умственному развитию, включая развитие толерантного отношения к людям и творческого воображения. Получены первые свидетельства того, что интерактивные приложения и электронные книги для обучения чтению могут способствовать раннему развитию грамотности, обеспечивая практику использования букв, звуков и распознавания слов .

Более 60% родителей, чьи дети используют экранные устройства, считают, что это помогает их ребенку учиться. В нескольких исследованиях продемонстрирована польза высококачественных образовательных программ, направленных на получение учебных навыков, но только для детей старше 4 лет .

Физическое развитие. Время перед экраном не обязательно должно быть проведено пассивно: использование девайсов может и поощрять, и дополнять физическую активность.

Некоторые исследования показали, что активные видеоигры могут резко увеличить физическую активность от легкой до умеренной или от умеренной до высокой в краткосрочной перспективе. Семьи и программы за детьми могут рассмотреть возможность использования забавных соответствующих

возрасту движений (например, йоги или танцев) и фитнес-приложений, чтобы интегрировать девайсов в повседневные занятия. Мобильные устройства с приложениями для изучения окружающего мира могут улучшить взаимодействие детей с природой и усилить их звуковое и зрительное восприятие .

Психоэмоциональное и социальное развитие. Качественный материал связывает на экране и за кадром, способствует взаимодействию со сверстниками и поддерживает активную творческую игру, может улучшать социальные и языковые навыки всех детей в возрасте 4 лет и старше.

Хорошо продуманные, соответствующие возрасту образовательные программы и экранные мероприятия могут в значительной степени помочь детям научиться сочувствию, терпимости и уважению, умению сопротивляться насилию. При правильном использовании экранное время может успокоить перевозбужденного или расстроенного ребенка (например, во время медицинской процедуры)

Отрицательное влияние:

Некоторые исследования связывают продолжительный просмотр телевизора с более низкими когнитивными способностями, особенно с ухудшением кратковременной памяти, способности к раннему чтению и математических навыков, а также языкового развития.

Динамичный или агрессивный материал может отрицательно повлиять на исполнительную функцию, и этот эффект может быть кумулятивным. Неспособность маленьких детей отличать повседневную реальность от того, что происходит на экране, а также их попытки разобраться в конкурирующих сферах опыта могут препятствовать в дальнейшем управляющей функции.

Многочисленные исследования выявили связь между использованием компьютера или увеличением экранного времени (например, просмотром телевизора, видеоиграми) и синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). Более того, когда люди постоянно используют технологии, у них меньше возможностей взаимодействовать в автономном режиме и позволять своему мозгу отдыхать в режиме по умолчанию .

Чрезмерный просмотр мультимедиа может нарушить сон. У людей с уменьшенной продолжительностью сна также наблюдался гормональный дисбаланс. Просмотр телевизора даже более 1,5 ч в день является фактором риска ожирения.

Важно осознавать влияние экранного времени на сон как причину ухудшения познавательных процессов .

Недосыпание у детей проявляется иначе, чем у взрослых; дети могут сталкиваться с трудностями во взаимодействии со своими сверстниками или

могут чувствовать себя грустными, подавленными, злыми, становятся импульсивными, у них чаще отмечаются перепады настроения.

Цифровые технологии влияют на здоровье мозга и положительно, так и отрицательно.

Наибольшее сильное отрицательное влияние девайсов оказывают на детей и подростков. Частое использование усиливает симптомы СДВГ, снижает эмоциональный и социальный интеллект, может привести к зависимости, увеличению социальной изоляции. Оно влияет на развитие головного мозга и провоцирует нарушение сна.

Определенные программы, видеоигры и другие онлайн-занятия могут представлять собой упражнения для мозга, которые активируют нейронные схемы, улучшают когнитивные функции, уменьшают беспокойство, улучшают сон и приносят другую пользу для здоровья мозга.

Необходимо отметить, что, несмотря на вредное воздействие цифровых технологий на здоровье мозга, данные указывают на ряд эффектов, полезных для мозга взрослых людей, а также для стареющего мозга (улучшение рабочей памяти и интеллекта, активация и развитие навыков многозадачности, визуального внимания, времени реакции), улучшение качества жизни пожилых людей (снижение уровня депрессии, социальной изолированности) с помощью нейронных упражнений, когнитивного обучения и возможность коррекции и поддержки психического здоровья

Рекомендации для родителей:

-Сведите к минимуму использование собственного экрана в присутствии маленьких детей, особенно во время еды, игр и при наличии других важных возможностей для социального обучения.

-Расставьте приоритеты в общении с детьми посредством разговоров, игр и здорового, активного образа жизни.

-Выберите, когда использовать мультимедиа вместе, и отключите экраны, когда они не используются, избегайте фонового просмотра телевизора.

-Помогите детям распознать и подвергнуть сомнению рекламные сообщения, а также убедитесь, что СМИ, используемые в присутствии детей, не содержат такого сомнительного материала.

-Ограничьте использование экрана в общественных местах и во время семейного отдыха, например, во время еды. Семейный отдых - это отличная возможность для социального обучения.

-При выборе материала обращайтесь внимание на сообщения о поле, образе тела, насилии, разнообразии и социальных проблемах.

-По рекомендациям ВОЗ детям младше 2 лет экранное время не рекомендуется. До 2 лет ребенок не должен иметь никаких контактов с телефонами и планшетами.

-Для детей от 2 до 7 лет ограничьте обычное время перед экраном до 1 ч в сутки. Возможен просмотр познавательных передач, но не перед сном.

-Избегайте использования телефонов за 1 ч перед сном.