

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ НА ДЕТСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

И как снизить ее негативное воздействие



В век информационных технологий различные цифровые устройства влияют на образ жизни человека уже с самого раннего возраста



Простые правила

”

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

Заведующая отделением
НМИЦ здоровья детей
Минздрава России
Наталья Павлова





Простые правила

Установите чёткие временные границы



Следите, чтобы ребенок не превышал допустимых лимитов пользования электронными устройствами, в том числе для учебы. Напоминайте делать перерывы, желательно, **каждые 10 минут проведенных за экраном.**



При использовании гаджетов следите за правильной посадкой, освещением в комнате.



Помните, что нужно откладывать использование электронных устройств во время еды и за час до сна





Простые правила

Помогите ребёнку найти интересное занятие по душе



В процессе воспитания важно **быть рядом** с ребенком, организовать разнообразный досуг для него.

Обсудите с ребёнком, как он хотел бы проводить свободное время, какие хобби подходят **индивидуально** ему по возрасту и интересам.

Это важно не только для расширения кругозора, но и для **формирования будущей возможности** справляться с трудностями и самостоятельно принимать правильные решения



Простые правила



Обсудите правила кибербезопасности в Интернете



Конструктивный диалог и доверительное общение помогут найти взаимопонимание с подростками, прийти к взаимопониманию и компромиссу.

При подозрении на зависимость от цифровых устройств **не нужно ругать ребенка** и лишать гаджетов. Так вы только оттолкнете его.

Значительно полезнее **быть рядом**, постепенно переключая внимание ребенка с виртуального пространства на реальность.

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





Простые правила

**Покажите на собственном примере,
как важно соблюдать режим**



Важно сформировать с ранних лет у детей привычку соблюдать режим дня и придерживаться основ здорового образа жизни

Расскажите, в чём ценность и польза режима, как планирование помогает лично вам в повседневной жизни

