Современный человек уже не осознает, насколько много времени тратит на электронные устройства. Сегодня до 45% восьмилетних детей проводят за экраном более двух часов в день, у 16-летних этот показатель достигает почти 80%. Некоторые исследования показывают, что подростки проводят около 9 часов в день в интернете, играх на телефонах, смотрят телевизор. Страшно представить, сколько времени тратят на электронные устройства взрослые, особенно в режиме самоизоляции.

Во время самоизоляции многие взрослые перешли на удаленную работу, а дети - на дистанционное обучение. Такие меры неизбежно толкают людей проводить больше времени за компьютером.

Чтобы отвлечься и передохнуть от работы или учёбы, многие «зависают» в телефоне или компьютере, переключившись на игры, социальные сети, мессенджеры. Запланированный пятнадцатиминутный отдых превращается в часовое воздействие неблагоприятных факторов (излучение от экрана, эмоциональная перегрузка, нагрузка на глаза, нервную систему, костно-мышечный аппарат).

В свободное от работы или учёбы время проходит активный просмотр кино и сериалов с неизменным поглощением сухариков, чипсов, попкорна и других «вкусностей». Кроме сериалов и работы - постоянные звонки по видеосвязи и поиск информации в Интернете.

Чем больше времени мы проводим у экрана телевизора или монитора компьютера, тем больше проблем со здоровьем нам грозит, а времени на активный образ жизни остается все меньше. Значительно повышаются риски развития многих заболеваний опорно-двигательного аппарата, сидячий образ жизни способствует развитию ожирения, нагрузка на глаза приводит к снижению зрения, головным болям и нарушениям сна. Кроме того, снижаются социальные навыки, появляются нарушения в питании, психологические нарушения (отсутствие мотивации, депрессия, снижение самооценки, частые перепады настроения).

Поэтому находящимся на самоизоляции рекомендуем придерживаться ряда общих правил:

- соблюдайте временные ограничения при работе с компьютером;

- делая перерывы в работе или просмотре сериала, старайтесь отложить подальше и телефон, отдайте предпочтение физической активности, настольным играм, проведите время с семьей;

- старайтесь во время работы и просмотров фильмов не перекусывать вредной едой, отдайте предпочтение полноценному приему пищи, во время которого отложите гаджеты в сторону;

- ограничивая время детей перед экраном, помните, что для них вы главный авторитет, покажите своим личным примером, как нужно соблюдать ваши собственные требования.

Рекомендации родителям

- установите ограничения на экранное время (просмотр фильмов, работа на компьютере, игры в телефоне или компьютере, работа с гаджетом) и обязательно будьте в курсе, чем ребёнок занимается в интернете;

- дистанционные занятия проводятся, как правило, в первой половине дня. Прежде чем устроиться за компьютером, ребёнок должен проснуться, провести утренние гигиенические процедуры, позавтракать, а уже после этого сесть за занятия;

- помогите ребёнку организовать себя;

- постарайтесь сделать так, чтобы ребёнок, просыпаясь, не брался за телефон;

- находясь дома, выработайте план-распорядок дня, которому вы будете следовать. Включите в него и занятия за компьютером, прогулку, приемы пищи, гигиенические процедуры и личное время ребёнка;

- дистанционное обучение подразумевает взаимодействие преподавателя и учеников на расстоянии, возможно даже несколько следующих друг за другом занятий. Если есть возможность, есть перерыв между занятиями - используйте эти минуты как двигательную паузу;

- если ребёнок желает остаться у компьютера после обязательных занятий, необходимо сделать перерыв. Затем установите лимит времени, в течение которого он сможет находиться у компьютера, телевизора, планшета;

- установите таймер на 20 - 30 минут, чтобы ваш ребенок знал, когда нужно закончить. Предупредите ребенка за 5 минут до истечения времени на экране;

- постарайтесь убедить ребёнка, что есть другие интересные занятия, которые вполне могут заменить использование гаджетов (чтение книг, настольная игра, рисование, творчество);

- используйте «родительский контроль» на телевизоре, компьютерах и планшетах, чтобы заблокировать доступ вашего ребенка к неподобающим материалам, еще лучше смотреть, играть или использовать их вместе с ребенком;

- выключите электронные устройства во время приема пищи;

- по прошествии 20-30 минут игры, предложите детям перейти к чему-то другому, не связанному с экраном, например, сыграть в прятки;

- установите ограничение на просмотр телевизора и иных электронных устройств за час

до сна;

- держите устройства с экранами вне спальни вашего ребенка;

- будьте хорошим примером для подражания и ограничивайте свое время перед экраном не более двух часов в день. Если ваши дети увидят, что вы следуете своим собственным правилам и проявляете активность, они с большей вероятностью последуют вашему примеру.

Гаджеты, компьютеры и телевидение, безусловно, могут быть полезны для обучения и расширения кругозора, но очень важно использовать их правильно и не злоупотреблять временем, проведенным у экрана. Физическая активность имеет не меньшую пользу для здоровья и также важна.