

Гаджеты у ребёнка 6-14 лет: нормы, реальность и что делать летом

Летом экранное время у детей резко растёт – нет школы, режима и занятости. Родители теряются между строгими «нормами» и тем, что происходит дома на самом деле. Ниже – проверяемые данные без морализаторства. Уровни помечены: **[Ф]** факт из источника, **[В]** вывод, **[Г]** гипотеза.

1. Сколько можно по нормам (по возрастам)

Важно: единой жёсткой нормы «Х часов» для школьников нет. Разные организации дают разное, и почти все смещают акцент с *времени* на *содержание и режим*.

Возраст	Зарубежные рекомендации	Россия (Роспотребнадзор / СанПиН)
6-7 лет	[Ф] ААР: около 1 часа качественного контента в день	[Ф] На занятии за компьютером – не более 15 минут; суммарно экран лучше держать в районе 1-1,5 часа
8-10 лет (нач. школа)	[Ф] Педиатрические ассоциации: примерно до 2 часов рекреационного экрана	[Ф] За компьютером – до 2 часов в день; урок с ПК – 20-25 минут
11-14 лет	[Ф] ВОЗ не задаёт жёсткий часовой лимит; принцип – экран не должен вытеснять минимум 60 минут активности в день	[Ф] Суммарное экранное время в школе и дома – до 3-3,5 часов с учётом возраста; урок с ПК – до 30 минут

[Ф] ВОЗ для детей до 5 лет рекомендует не более 1 часа в день (2-4 года), а до 1 года – вообще без экрана. Для школьного возраста ВОЗ переходит от «лимита часов» к принципу: главное – не жертвовать сном и физической активностью.

[В] То есть «золотого числа» для 6-14 лет официально не существует. Ориентир: чем младше, тем строже; для подростка важнее не минуты, а что он делает и не съедает ли экран сон и движение.

2. Сколько дети сидят на самом деле (данные по России)

А вот тут разрыв с нормами – кратный.

- **[Ф]** 4–6 лет: 43% проводят онлайн до 2 часов в день.
- **[Ф]** 7–10 лет: 41% – от 3 до 5 часов в день; больше 4 часов – около 12%.
- **[Ф]** 11–14 лет: 39% – от 6 до 8 часов в сутки; больше 4 часов – уже 31%.
- **[Ф]** В среднем дети проводят в смартфоне/планшете 4,5–5 часов в день – это около 35 часов в неделю (исследование сервиса «Где мои дети»).
- **[Ф]** По данным Kaspersky, 57% детей сидят в сети 2–4 часа в день, а 16% – почти всё свободное время.
- **[Ф]** 56% родителей признают, что их дети ежедневно проводят с гаджетами более 3 часов.

[В] Реальность для школьников – это 3–8 часов, а не «1–2 часа из нормы». Летом, без школы, цифры ещё выше.

3. Почему «1 час ВОЗ» в быту не работает

[Ф] В семьях среднее экранное время дошкольников – 1,4–2,65 часа в день, то есть уже выше нормы ещё до школы; около половины родителей используют экран, чтобы успокоить ребёнка.

[В] Строгий «1 час на всё, включая мультики» для большинства семей – недостижимая планка, особенно летом и у школьников. Но из этого не следует, что «раз нереально, то и неважно»: данные о проблемах с речью, сном, вниманием и зрением относятся как раз к диапазону 2–3+ часов.

[Ф] AAP это частично признал и сместил акцент с хронометража на *что и как* смотрит ребёнок: час обучающего приложения или видеозвонка с бабушкой – это не то же самое, что час бесконечной ленты.

4. Что реально делать (особенно летом)

Не гнаться за цифрой, а ввести правила, которые реально соблюсти:

1. **Правила важнее минут.** Жёстко: не перед сном (за 1-1,5 часа) и не во время еды. Это убирает два самых доказанных вреда - по сну и по живому общению.
 2. **Разделяйте пассивное и активное.** Ограничивайте именно фоновое залипание (лента, ролики, бесцельные игры). Обучение, творчество, видеозвонки родне можно считать мягче.
 3. **Замена, а не запрет. [Ф]** Психологи отмечают: лучший способ снизить тягу к экрану - сделать офлайн-жизнь интересной. Летом это работает сильнее любых лимитов: секции, лагеря, друзья, поездки, дела по дому, спорт.
 4. **Минимум 60 минут движения в день** (рекомендация ВОЗ/CDC для 6-17 лет). Если активность есть - оставшийся экран менее вреден.
 5. **Договорённость + контроль. [Ф]** По данным Kaspersky, одних запретов мало - нужны доверительные отношения и цифровая грамотность, а не только блокировки.
 6. **Своя достижимая планка.** Реалистичные 1,5-2 часа качественного контента, которые семья правда удержит, работают лучше «идеального часа», который всё равно нарушается.
-

Резюме

- Единой нормы для 6-14 лет нет; ориентир - около 1 часа в 6-7 лет, до 2 часов в начальной школе, режим важнее минут у подростков.
 - Реально дети в России сидят 3-8 часов в день - в разы больше любых норм, и летом ещё больше.
 - Воевать за «1 час ВОЗ» бессмысленно. Рабочая стратегия - закрыть главные риски правилами (не перед сном, не пассивный фон), заменять экран интересной офлайн-жизнью и держать достижимую семейную планку.
-

Источники

- ВОЗ, экранное время до 5 лет:
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>
- Принципы для 6-17 лет (ВОЗ/CDC, активность): <https://scienceinsights.org/who-screen-time-guidelines-limits-by-age-for-kids/>

- ААР, акцент на контент и баланс: <https://www.abcmouse.com/learn/advice/screen-time-and-education-apps-finding-a-balance/76022>
- Роспотребнадзор, экранное время детям: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/ekrannoe-vremya-detyam-i-vzroslym/>
- СанПиН 1.2.3685-21, нормы на занятиях: <https://www.garant.ru/news/1859612/>
- Реальная статистика по возрастам (РБК Life): <https://www.rbc.ru/life/news/683d43399a79475d23e3ccb2>
- Среднее экранное время детей в РФ (Т-Ж, обзор данных): <https://t-j.ru/kids-online-stat/>
- Kaspersky Safe Kids о времени детей онлайн: <https://www.kaspersky.ru/about/press-releases/kazhdyy-vtoroj-rebyonok-v-rossii-schitaet-cto-ego-roditeli-provodyat-slishkom-mnogo-vremeni-s-gadzhetaми>