



8 800 2000 200
Бесплатная горячая линия



Скачать

Сервисы

Формула здоровья ▾ Зависимостям.Нет ▾ Заболевания ▾ Меднавигатор Родителям 60+ Для тех, кто >

Главная > Статьи > Как предотвратить цифровую зависимость у детей и подростков

Будьте в курсе последних **новостей**

Последние новости о современных подходах к здоровому образу жизни, актуальные сообщения от экспертов российского здравоохранения, результаты исследований и интересные материалы на актуальные темы.



Новости

Статьи

Авторские

Видео

Конференции

Инфографика



Как предотвратить цифровую зависимость у детей и подростков

Добавить в избранное

Поделиться новостью

Важно создать ребенку альтернативу сетевой активности, соответствующую его возрасту и интересам.

Ведущий научный сотрудник отделения судебно-психиатрических и социальных проблем детей и подростков НМИЦ психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского Минздрава России Лев Пережогин рассказал о цифровом пути развития ребенка.

— Вопреки расхожему мнению никаких особенных преимуществ в развитии цифровые технологии детям не дают. А в ряде случаев злоупотребление цифровыми игрушками в дошкольном возрасте оборачивается проблемами со здоровьем: снижением зрения, сколиозом, формированием дефицита внимания с гиперактивностью, — рассказал Лев Пережогин.

Также эксперт отметил, что в старшем возрасте неконтрольное использование электронных устройств может привести к развитию цифровых зависимостей и других опасных состояний, повлечь за собой депрессивные состояния и тревожные расстройства.

поможет совместная продуктивная деятельность, общие интересы и цели, а также непосредственное общение, нахождение в контакте с ребенком.

- Ежедневная активность не менее 60 минут, продолжительность сна не менее 8–10 часов для подростков до 17 лет включительно, ежедневный предел экранного времени не более двух часов и здоровое питание — все это составляет основу здорового образа жизни.
- Учеба, работа и творчество — прежде всего. Родители должны научить ребенка, что цифровые устройства никогда не заменят в качестве развлечения чтение, творчество и спорт.
- Ответственность за поведение ребенка в цифровом пространстве должны взять на себя окружающие взрослые. Бесконтрольное пользование ребенком интернета может привести к тяжелым, а порой и фатальным последствиям.
- Научите ребенка правилам информационной безопасности и понятию «цифровой гигиены» в сети: ограничение экранного времени, просмотр контента по возрасту. Создайте ребенку реальную альтернативу сетевой активности.

Эксперт отметил: современные технологии способствуют лучшему усвоению знаний и приобретению новых навыков. Ключевой момент, который отличает полезное взаимодействие с сетью от потенциально опасного — возможность реального применения полученных в цифровой среде навыков и умений.

О том, как определить у подростка депрессивные состояния, можно узнать в нашем материале [«Как понять, что у подростка депрессия»](#).





8 800 2000 200
Бесплатная горячая линия



Скачать

Сервисы

Формула здоровья Зависимостям.Нет Заболевания

Меднавигатор

Родителям

Для тех, кто



Почему будущим мамам
важно проходить...



10 мифов об АКДС



Как защититься от
клещевого энцефалита



Беременность и
алкоголь: почему



Официальный портал Минздрава России о Вашем здоровье

[О проекте](#) | [Пользовательское соглашение](#) | [Политика конфиденциальности](#)



Министерство здравоохранения Российской Федерации

- Многоканальный телефон
8 495 627-24-00
- Адрес электронной почты
info@minzdrav.gov.ru
- Юридический адрес
127994, ГСП-4, г. Москва, Рахмановский пер., д. 3
- ИНН 7707778246
ОГРН 1127746460896



- Бесплатная горячая линия
8 800 2000 200