

Сколько времени дети проводят в гаджетах?

Здоровье взрослого человека во многом зависит от того, какие факторы влияли на организм еще в детстве. Сейчас и дети, и молодежь, и взрослые «повально увлечены» гаджетами, которые исподволь влияют на нервную систему, что в дальнейшем негативно сказывается на здоровье.

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

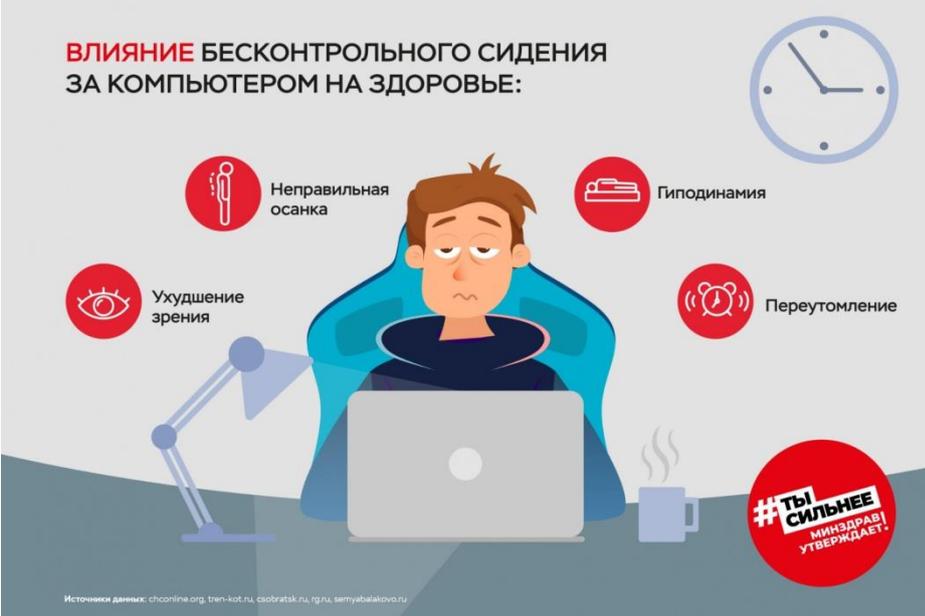
5 СОСТАВЛЯЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОЙ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ И УМСТВЕННЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ:

-  Достаточный сон
-  Сконцентрируйся на своих сильных сторонах
-  Делай то, что нравится, найди хобби или занятия
-  Будь физически активен
-  Поговори с тем, кому доверяешь

ДЕРЖИ ПОД КОНТРОЛЕМ:

- ✓ Употребление насыщенных жиров, свободных сахаров и соли. Твоя еда должна быть разнообразной, питательной, полезной и вкусной.
- ✓ Общение в социальных сетях. Не показывай личную информацию о себе никому, кроме близких друзей. Говори «нет» предложениям о переписке, созвоне, встрече с незнакомцами.
- ✓ Время перед экраном. Подростки старше 14 лет могут проводить 2 часа в день за компьютером.
- ✓ **до 90%** подростков не могут выспаться из-за того, что засиживаются с гаджетами.

ВЛИЯНИЕ БЕСКОНТРОЛЬНОГО СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ НА ЗДОРОВЬЕ:



-  Неправильная осанка
-  Гиподинамия
-  Ухудшение зрения
-  Переутомление

#Ты СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

Источники данных: chconline.org, tren-kot.ru, csobratski.ru, rg.ru, semyabalakovo.ru

Любое устройство — это инструмент и только родители выбирают, как именно он подействует на ребенка. Но помните, чем больше времени ребенок посвящает гаджету, тем сложнее ему будет адаптироваться в социуме.

Медики напомнили допустимое время для гаджетов: дети до 2 лет — оградить полностью; с 2 до 5 лет — не более часа в сутки; с 6 до 18 лет — до 2 часов в сутки. В противном случае может пострадать как психическое, так и физическое здоровье.

Много полезной информации – на портале Минздрава России о здоровом образе жизни «Так здорово» <https://clck.ru/RtYZ5>