

5 марта – день выключенных гаджетов

Роспотребнадзор рекомендует выключать или переводить в спящий режим электронные устройства, когда их использование приостановлено или завершено.

Стоит также помнить, что электронные устройства могут приводить к нарушению зрения, осанки, появлению избыточной массы тела и ожирению, нарушениям сна, агрессивному поведению и интернет-зависимости. Поэтому лучше не использовать цифровые устройства больше двух часов в день, а родители должны следить за тем, как и сколько ребенок сидит перед ними. Совместно с ребенком должна быть поставлена цель по сокращению экранного времени.

Что еще важно помнить при общении с гаджетами:

- не используйте цифровые устройства за 60 минут и менее до сна ребенка;
- не располагайте их рядом со спальным местом ребенка;
- не принимайте пищу перед экраном (это может привести к увеличению массы тела);
- откажитесь от экранных устройств в месте семейного приема пищи;
- избегайте "фоновой" работы любых гаджетов, включая телевизор;
- определите отдельное место для цифровых устройств, когда они не используются;

- поощряйте двигательную активность в экранное время (например, выполняйте физические упражнения) или чередуйте эти два занятия:
- поддерживайте у ребенка интерес к другим видам деятельности: спорту, музыке, творчеству;
- проводите больше времени в общении, за играми на свежем воздухе, больше двигайтесь;
- не используйте гаджеты в качестве поощрения;
- не используйте гаджеты в целях смены деятельности при перерывах между занятиями.