



**Предлагаем взглянуть на проблему  
бесконтрольного использования  
гаджетов детьми и подростками  
немного с другой стороны. Мы  
привыкли сообщать об угрозах и  
злоумышленниках, хотя чрезмерное  
использования гаджетов может быть  
вредно само по себе.**

Карточки подготовлены  
Федеральным центром «Профилактика» по  
материалам Минздрава России.

**ВЕСТНИК**  
**Киберполиции России**



# Как **снизить негативное влияние** цифровизации на **детское здоровье?**

*Рекомендации Минздрава РФ*





Чрезмерная увлеченность детей цифровыми девайсами при узком круге интересов, недостаточном опыте офлайн-взаимодействия со сверстниками, особенно у молодых людей с особенностями эмоционально-волевой сферы, приводит к усугублению эмоциональных и коммуникативных трудностей, повышению риска социальной дезадаптации.

**Наталья Павлова,**  
Заведующая отделением  
НМИЦ здоровья детей Минздрава России



## Установите чёткие временные границы

- ✓ Контролируйте время, которое ребёнок проводит за электронными устройствами, в том числе для учёбы. Напоминайте ему делать перерывы, **желательно каждые 10 минут.**
- ✓ Следите за тем, чтобы ребёнок правильно сидел и чтобы в комнате было достаточно освещения.
- ✓ Не забывайте, что необходимо отложить в сторону гаджеты во время приёма пищи и за 60 минут до отхода ко сну.





## Покажите на собственном примере, как важно соблюдать режим

Необходимо с раннего возраста прививать детям навыки соблюдения режима дня и основ здорового образа жизни.

Обсудите, почему режим дня важен и как он помогает вам в повседневной жизни.





## Обсудите правила кибербезопасности

Чтобы наладить контакт с подростком и достичь взаимопонимания, необходимо построить конструктивный диалог и установить доверительные отношения.



Если у вас есть подозрения, что ребёнок зависим от цифровых устройств, не стоит его ругать и отбирать гаджеты. Это только усугубит ситуацию.

Вместо этого, постарайтесь быть рядом с ребёнком и постепенно переключать его внимание с виртуального мира на реальный.

Если разговоры не помогают, обратитесь за помощью к специалисту. Медицинский психолог или невролог помогут вам выбрать правильный маршрут действий.

## Помогите ребёнку найти интересное занятие

- ✓ В процессе воспитания необходимо уделять внимание ребёнку, организовывать для него разнообразный досуг.
- ✓ Поговорите с ребёнком о том, как бы он хотел проводить свободное время, выберите увлечения, которые соответствуют его возрасту и интересам.
- ✓ Это не только способствует расширению кругозора, но и помогает развить навыки преодоления трудностей и самостоятельного принятия решений.





## Социальные последствия длительного использования электронных устройств

- ✗ Обеднение сенсорного и практического опыта.
- ✗ Постоянная активность, быстрый темп и смена картинки вызывают формирование «клипового» сознания.
- ✗ Дети начинают предпочитать виртуальную информацию реальной. Это снижает когнитивные способности, затрудняет формирование социальных связей и адаптацию ребёнка.

Когда дети проводят много времени в интернете, они могут столкнуться с вредной информацией, которая может расстроить или даже напугать их. Они могут попасть в плохие компании или связаться с мошенниками, экстремистами и другими опасными сообществами.