

Дети – заложники голубого экрана|Les enfants victimes des écrans

Автор: Лейла Бабаева, Берн, 3. 11. 2017.



Книга или «голубая тюрьма»? (la-croix.com)

Медики бьют тревогу по поводу того, что дети проводят все больше времени за экранами планшетов, смартфонов, ноутбуков в ущерб физкультуре, прогулкам и чтению.

Les médecins s'inquiètent des conséquences de la diminution de l'activité physique et du temps dédié aux sports et aux livres au profit des tablettes, smartphones et ordinateurs chez les enfants.

Сегодняшние дети проводят больше четырех часов в день перед светящимися экранами, пишет газета Le Temps. Кардиологи уверяют, что в сидячем положении ребенок подвергается

большей опасности, чем во время катания на скейтборде, велосипеде или игры в футбол. На сегодня менее 25% детей и подростков в возрасте от 6 до 17 лет посвящают физической активности 60 минут в день, как рекомендует Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Час упражнений упоминается и в публикации «Поощрение физической активности и предупреждение несчастных случаев» Швейцарского агентства по предупреждению несчастных случаев (Bfu). Также в документе подчеркивается, что о вреде малоподвижного образа жизни для здоровья детей заговорили относительно недавно, и в этой сфере проведено еще мало исследований.

Вместо прогулок и занятий на свежем воздухе подрастающее поколение сидит в социальных сетях, смотрит сериалы и т.п., хотя еще в 2006 году дети проводили перед экранами на час меньше. О связи лишнего веса с сидячим образом жизни известно давно, также новые исследования показывают, что «дружба» с электронными устройствами создает благоприятные условия для повышенного - и часто неосознанного - потребления вредных пищевых продуктов.

Порочный круг выглядит так: чем меньше ребенок (как, впрочем, и взрослый) двигается, тем больше набирает лишнего веса, и тем труднее ему двигаться. Еще одна проблема заключается в том, что из-за планшетов и компьютеров дети меньше спят и не успевают восстановить силы. Исследование, проведенное специалистами Университета штата Калифорния в Сан-Диего в 2015 году, показало, что 40% подростков спят меньше семи часов в сутки. Виноваты в этом смартфоны, а недостаточная продолжительность сна пагубно сказывается на здоровье и успеваемости.

На сайте jeunesetmedias.ch, где представлены статьи в сфере использования детьми электронных устройств и интернета, есть полезные советы родителям. В частности, эксперты не рекомендуют покупать телефон отпрыску до 12 лет. Не обязательно приобретать смартфон, если все, что вам нужно - это дозвониться до ребенка в нужный момент. Конечно, в школе он может стать объектом насмешек одноклассников, многие из которых заняты тем, что сравнивают, чей гаджет мощнее, но следует заранее укрепить уверенность ребенка в себе, научить отстаивать свою позицию, чтобы он спокойно переносил давление окружающих. Можно установить правила пользования гаджетом и адаптировать их к возрасту сына или дочери, нелишне обсуждать меры воздействия с другими родителями.

Педиатр Университетского госпиталя Женевы (HUG) Натали Фарпур-Ламбер отметила в интервью газете *Le Matin*, что «дети живут в мире необычайного технологического прогресса, они – его главные сторонники, но они же уязвимы больше всех».

Кроме лишнего веса и нарушений сна, в список проблем можно добавить отставание психомоторного развития, раздражительность после сражений в онлайн-играх (в которых приходится тратить много времени, чтобы добиться впечатляющих результатов), повышенный риск развития близорукости. Швейцарское общество педиатрии подчеркивает, что детям до трех лет не нужны гаджеты, а после трех – максимум два часа в день.

Избежать вышеперечисленных проблем можно, если «выполнять свои родительские обязанности, не используя экраны в качестве няни, - добавила Натали Фарпур-Ламбер. - Для роста и развития детям нужно внимание, общение и ограничения». Ограничения могут состоять в отказе от использования электронных устройств за два часа до сна, контроле за содержимым смартфонов детей и выполнении определенных правил, которые можно обсудить вместе.

Психиатр HUG София Ашаб отметила, что время, проведенное перед экраном – не единственный показатель, позволяющий говорить о зависимости, тревожным сигналом могут быть также изменения в поведении, перепады настроения ребенка.

Привлекательность гаджетов вполне объяснима: так легко почувствовать себя супергероем или прекрасной принцессой после просмотра очередного фильма, так приятно победить множество врагов, щелкая кнопками компьютерной мыши – все это дает чувство удовлетворения, которое трудно получить, выполняя повседневные обязанности.

Профессор Томас Вольфенсбергер, директор офтальмологической клиники Jules-Gonin (Лозанна), добавил, что голубой свет от экрана планшета или компьютера блокирует выделение мелатонина – гормона, регулирующего суточные ритмы организма. Кроме того, из-за постоянного напряжения при использовании смартфона мышцы вокруг глазного хрусталика со временем могут потерять способность расслабляться, и человеку будет трудно видеть удаленные предметы. «Для детей крайне важно как минимум час в день проводить на улице, чтобы тренировать взгляд вдаль».



Добавить комментарий

Пожалуйста, [войдите](#) или [зарегистрируйтесь](#) , чтобы отправить комментарий
