



Вестник здорового образа жизни



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Влияние гаджетов на сон ребенка

О том, как важен для растущего организма здоровый полноценный ночной сон, известно давно. Также известно, что электронные гаджеты могут оказывать негативное влияние на здоровье детей и подростков. Чаще всего речь идет о чрезмерной нагрузке на глаза, дефиците двигательной активности, нарушениях осанки. Но что хуже – чрезмерное увлечение электронными гаджетами, будь то компьютеры, планшеты, мобильные телефоны и даже телевизор, могут приводить к нарушениям сна. А это, в свою очередь, влечет за собой системное воздействие на весь организм ребенка. Причем, зачастую достаточно чуть более одного часа в день, чтобы сон уже не был прежним.



Установлено негативное воздействие гаджетов на состояние нервно-психического здоровья детей. Воздействие синего света, качество контента и сюжетной линии, которые оказывают влияние на эмоциональную сферу, количество экранного времени, поза ребенка при использовании гаджета негативно влияют на качество и продолжительность сна.

В зависимости от вида, частоты и продолжительности использования гаджетов, они вызывают трудности с засыпанием, поверхностный сон, частые пробуждения и ночные кошмары.

Помимо влияния экранного времени, негативным фактором являются технические характеристики экранов, а именно синий свет светодиодов, который вызывает чувство настороженности, беспокойства, тревожности, повышенной возбудимости, оказывает угнетающее действие на синтез мелатонина, что приводит к нарушениям ритма сон-бодрствование, затрудняет засыпание и в целом может усиливать негативный эффект использования гаджетов.

Компьютеры, смартфоны, планшеты и прочие электронные устройства стали неотъемлемой частью жизни даже младших школьников. Поэтому, **чтобы снизить риск нарушений сна, связанных с использованием гаджетов, нужно внедрить в жизнь новые правила:**

- ограничьте время, которое ребенок проводит перед компьютером или смартфоном. Установите конкретные правила, сколько времени можно проводить перед экраном в течение дня или недели, и придерживайтесь этих ограничений. Чем младше ребенок, тем меньше времени, но суммарно не больше 1 часа в день;

- создайте безопасное окружение: убедитесь, что компьютер и/или смартфон настроены с учетом безопасности и фильтрации контента, чтобы защитить ребенка от доступа к неподходящему материалу;

- поощряйте физическую активность и постарайтесь создать баланс между временем, проведенным перед экраном, и активным досугом, в том числе на свежем воздухе;

- исключите использование гаджетов во время еды;

- установите "цифровой отдых" перед сном: ребенок и все члены семьи отказываются от использования любых гаджетов минимум за 2 часа до сна. Это поможет успокоиться, расслабиться и облегчит засыпание;

- в комнате, где спит ребенок, не должно быть телевизора, компьютера и прочих гаджетов. Для качественного сна нужна тихая и уютная обстановка;

- учите ребенка правильному использованию электронных устройств: расскажите об оптимальном положении тела, правильном освещении и правилах использования гаджетов, чтобы снизить риск напряжения глаз и других проблем со здоровьем;

- будьте примером своему ребенку. Сами четко соблюдайте правила ограничений пользования электронными устройствами и отказа от гаджетов перед сном. Покажите, насколько важно заботиться о своем физическом и эмоциональном здоровье.