

## **Международный день без интернета. Нормы экранного времени для детей и взрослых.**

В 2025 году Международный день без интернета отмечается 26 января.

Цель мероприятия заключается в том, чтобы мотивировать людей посвящать больше времени общению вживую или любимому хобби, и сокращать время проведения с гаджетами.

### Нормы экранного времени для детей

Гигиенические нормативы времени, которое дети могут провести с гаджетами в школе и дома указаны в таблице 6.8 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2.

До 5 лет использовать цифровые устройства для учебы, развлечения не рекомендуется. Занятия с использованием электронных систем обучения в возрастных группах до 5 лет не проводятся.

В 1-2 классе: ученикам начальных классов проводить время перед экраном компьютера или телефона можно не более 80 минут дома, 40 в школе.

В 3–4 классе посвящать обучению, развлечению при помощи гаджетов можно 90 минут дома, 50 в школе.

В 5-9 классах, лимит экранного времени увеличивается до 120 минут дома, 60 в школе.

В 10-11 классе: для компьютера — 170 минут дома, 70 в школе; для ноутбука, планшета — 150 минут дома, 80 в школе.

### Сколько часов экранного времени для взрослых норма?

Нет волшебного количества часов экранного времени, рекомендуемого для взрослых; однако есть явные доказательства того, что слишком много времени перед экраном может нанести вред здоровью взрослых. Например, исследование показало, что те, кто проводит 6 или более часов в день за просмотром экранов, имеют более высокий риск депрессии, а ограничение использования социальных сетей до 30 минут в день приводит к значительному улучшению самочувствия. Тип и качество экранного времени также играют роль.

Что еще приобретают взрослые, глядя в экран телефона, телевизора и других устройств:

- бессонница и другие нарушения сна - свет от экранов дает сигнал мозгу бодрствовать, такое постоянное воздействие в течение дня может затруднить расслабление ночью;
- блики на экранах и яркость дисплея дают дополнительную нагрузку на глаза, вызывают усталость, дискомфорт, головную боль;
- может развиться аддиктивное поведение при постоянном использовании смартфонов или приложений социальных сетей. Гаджеты в таком случае используются, чтобы справиться или изменить свое настроение, а когда человек не может получить доступ к своему телефону или приложениям, он испытывает симптомы отмены;
- поза, в которой мы находимся сидя, держа телефон в руках, вызывает напряжение в шее, плечах и спине. Когда такое положение тела удерживается долго, это может привести к боли и более серьезным проблемам с опорно-двигательным аппаратом;
- ухудшение когнитивных функций;
- снижение уровня физической активности, риск ожирения.

Электронные устройства - часть нашей жизни. Желательно ограничить экранное время.

Контроль экранного времени детей - это ответственность родителей, дети не могут самостоятельно чувствовать время.

Что касается взрослого человека:

Приходя домой - уберите телефон, отключайте оповещения, не берите телефон и планшет в спальню, особенно перед сном.

Хотя нет четких конкретных рекомендаций экранного времени для взрослых, эксперты в области здравоохранения со всего мира сошлись во мнении, что экранное время дома может быть ограничено двумя часами или меньше в день. Время, которое мы проводим перед экраном, если оно не связано с работой или домашним заданием, лучше потратить на физическую активность.

Только контроль экранного времени и выбор в пользу физической активности поможет сохранить здоровье!

Информация подготовлена с использованием материалов ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора.