

ЧЕМ ОПАСНЫ СМАРТФОНЫ И ПЛАНШЕТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ЗАДЕРЖКА РАЗВИТИЯ КОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА У МЛАДЕНЦЕВ:

- ПРОБЛЕМЫ В ВОСПРИЯТИИ ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ
- ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО И ОБЩЕГО РАЗВИТИЯ
- ПОТЕРЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТЬ



ПОВРЕЖДЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА У ПОДРОСТКОВ:

- УХУДШЕНИЕ ПАМЯТИ
- ПОТЕРЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ, АГРЕССИВНОСТЬ
- ПРОБЛЕМЫ С СОЦИАЛИЗАЦИЕЙ
- ВЫЗЫВАЕТ ПРИВЫКАНИЕ, ЗАВИСИМОСТЬ И ДЕПРЕССИВНОЕ СОСТОЯНИЕ

ПРОБЛЕМЫ С ФИЗИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ:



ВЕС



СПИНА



ПОЗВОНОЧНИК



ЗРЕНИЕ



СЛУХ



СОН

СНИЖЕНИЕ
ИММУНИТЕТА



Как предотвратить зависимость детей от гаджетов?

- **Установите ограничения на использование**

Обозначьте время, которое ребенок может тратить на цифровые развлечения. Всемирная организация здравоохранения рекомендует детям до 7 лет давать гаджеты не более чем на один час в день





Предложите альтернативные развлечения

- Поддерживайте интерес ребенка к активным играм на свежем воздухе, чтению книг, рисованию, музыке и другим занятиям



Личный пример

- Ограничивайте себе время, которое проводите в гаджетах. Уделяйте больше внимания взаимодействию с ребенком



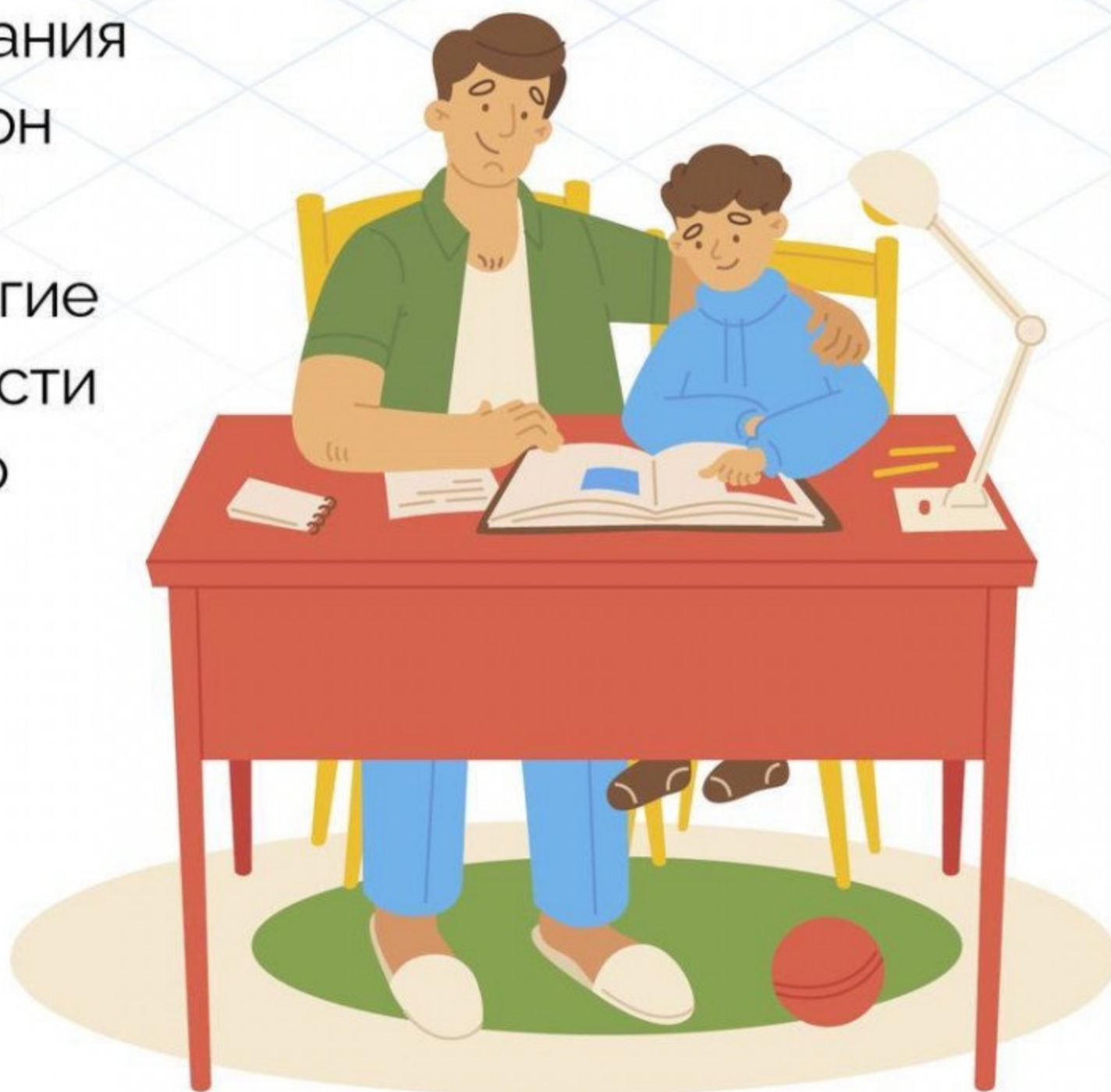
Не используйте гаджет в качестве «поощрения»

- Не стоит успокаивать плачущего ребенка с помощью телефона. Не обещайте включить мультики, если он съест суп



Хвалите за успехи

- Очень важно подмечать старания ребенка, когда он по собственной воле ставит другие виды деятельности выше экранного времени





5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СНА

РЕЖИМ



ТЕМНОТА



ТИШИНА



«НЕТ» ГАДЖЕТАМ



ТЕМПЕРАТУРА





ВЫХОДНЫЕ БЕЗ ГАДЖЕТОВ



ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ГАДЖЕТОВ



Злоупотребление интернетом и зависимость от смартфонов могут привести к отчуждению, недостатку эмоциональной связи и ухудшению коммуникации внутри семьи.

Родители и дети могут проводить слишком много времени виртуально, вместо того чтобы проводить его вместе и общаться лицом к лицу. К тому же в социальных сетях мы видим красивую картинку, после которой подсознательно начинаем негативно воспринимать свою жизнь.

Семейные отношения кажутся не такими идеальными, как у пары на фотографиях, а партнер – не таким привлекательным и успешным.

Это может привести к снижению качества семейной жизни, конфликтам и разобщённости.



**Жизнь - не игра,
перезагрузки
не будет!
Успевайте любить
своих близких!**



Как избежать ЗАВИСИМОСТИ?



- 1 Не носите с собой телефон по квартире.
- 2 Не спите с телефоном под подушкой.
- 3 Придерживайтесь правила: по мобильному телефону - только деловые, важные разговоры.
- 4 Отключайте телефон на время отдыха.
- 5 Чаще встречайтесь с друзьями в жизни, а не в сети.
- 6 Не покупайте детям гаджеты «не по возрасту».
- 7 Приучайте детей к чтению книг, а не блогов.



**Попробуйте провести
ДЕНЬ БЕЗ ГАДЖЕТА
и оцените его.**



КАК ПОБЕДИТЬ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ДЕВАЙСОВ

- 1 Удали развлекательные приложения
- 2 Отключи уведомления
- 3 Найди занятия без использования девайсов
- 4 Используй приложения в определенные дни
- 5 Носи обычные часы
- 6 Устраивай цифровой детокс
- 7 Не хватайся за телефон, когда скучно



ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



18 июня 2026 года
с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:
«Гаджеты. Профилактика зависимости»
ответит:

Сиверьянова Анастасия Андреевна
врач- психиатр

ОГБУЗ «Костромская областная
психиатрическая больница
им. Снежневского А.В.»,
главный внештатный специалист детский
психиатр департамента здравоохранения
Костромской области

8(4942)-45-26-88

