

Уберите детей от экрана | Eloignez les enfants des écrans

Auteur: Заррина Салимова, [Женева](#) , 08.05.2019.



Фото: Pixabay

Согласно новым рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), детям, чтобы расти здоровыми, нужно меньше сидеть у экрана и уделять больше времени подвижным играм.

|

Selon les nouvelles lignes directrices de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), pour grandir en bonne santé, l'enfant doit passer moins de temps assis devant un écran et consacrer plus de temps à des jeux actifs.

Eloignez les enfants des écrans

Рекомендации для детей младше пяти лет были подготовлены группой экспертов ВОЗ, которые проанализировали данные о пользе физической активности, а также

оценили, какое влияние на маленьких детей оказывают дефицит сна и количество времени, проведенное перед экраном или в условиях ограниченной подвижности, т.е. в детских креслах и колясках.

В целом, советы сводятся к давно известным истинам: дети должны меньше сидеть, больше играть, активнее двигаться и иметь качественный сон. По словам руководительницы программы по эпидемическому надзору и профилактике неинфекционных заболеваний ВОЗ Фионы Булл, повышение уровня физической активности и сокращение периодов ограниченной подвижности способствуют физическому и психическому здоровью детей, а также помогают предотвратить возникновение ожирения и связанных с ним заболеваний.

ВОЗ напоминает, что малоподвижный образ жизни становится причиной смерти более 5 миллионов человек ежегодно, а около 23% взрослых и 80% подростков страдают от нехватки физической активности. Как подчеркивается в коммюнике, правильные привычки нужно прививать буквально с рождения, чтобы сформировать соответствующее поведение в будущем.

В списке рекомендаций есть и один любопытный пункт: ВОЗ впервые указала, сколько времени дети могут проводить перед экраном планшета, смартфона, телевизора или компьютера. Так, гаджеты для детей грудного возраста вообще не рекомендованы. Малыши до одного года должны несколько раз в день заниматься разнообразными видами физической активности, например, играть на полу. Пока ребенок не может самостоятельно передвигаться, ему рекомендуется проводить не менее 30 минут в день лежа на животе. Малышам до 3 месяцев нужно спать 14-17 часов, а детям до 11 месяцев – 12-16 часов.

Детям в возрасте одного года не стоит играть в видеоигры, смотреть мультфильмы по телевизору или на переносных устройствах, а двухлетние дети не должны сидеть перед экраном более одного часа в день. «Чем меньше, тем лучше», - отмечается в коммюнике ВОЗ. В общей сложности детям в возрасте от одного до двух лет нужно посвятить не менее 180 минут в день физической активности любой интенсивности. В этом возрасте дети должны иметь 11-14 часов качественного здорового сна, включая дневной, с соблюдением стабильного режима сна и бодрствования.

Что касается детей в возрасте от трех до четырех лет, то они должны спать 10-13 часов в день и не менее трех часов заниматься разнообразными видами физической активности, причем не менее часа нужно отвести на занятия умеренной и высокой интенсивности. Перед экраном гаджетов они могут проводить максимум один час ежедневно.

ВОЗ не рекомендует оставлять детей раннего возраста более одного часа подряд в условиях ограниченной подвижности, например, в люльках, колясках, детских креслах, переносках, эрго-рюкзаках. Кроме того, крайне важное значение для детского развития имеет качественное взаимодействие со взрослым. Пока ребенок сидит в коляске, с ним нужно заниматься: читать сказки, рассказывать истории, петь или решать головоломки.

[здоровье](#)

Статьи по теме

[ВОЗ намерена признать зависимость от видеоигр психическим расстройством](#)
[Видеоигры помогают выздоравливать](#)

[Физические упражнения и здоровое питание – рецепт от инфаркта](#)
[Вложение в здоровье – главная инвестиция в вашей жизни](#)
[С женевскими малышами некому сидеть](#)
[Швейцарцы любят своих малышей](#)

Source URL: <http://www.nashagazeta.ch/news/sante/uberite-detey-ot-ekrana>