**Влияние гаджетов на сон ребенка**

С появлением технологий, жизнь стала удобнее, но вместе с этим появился новый недуг - цифровая зависимость, причём с каждым годом эта проблема становится только масштабнее. Согласно последнему отчёту Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), использование детьми цифровых технологий по всему миру за последние 4 года увеличилось на 50%.

Цифровая зависимость - это глобальная проблема, касающаяся любого возраста, но как правило она больше затрагивает детей и подростков, так каких ещё не полностью сформированный мозг неспособен правильно структурировать себя определённым образом и «фильтровать» полученную информацию.

**Отдыхает ли ребенок перед экраном?**

Просмотр мультфильмов и игры на планшете или телефоне, особенно в вечернее время и непосредственно перед сном, стимулируют мозг и не дают ему расслабиться.

Ребенок увлечен, кажется, что он расслаблен и отдыхает за просмотром любимого мультика. На самом деле мозг ребенка в этот момент очень напряженно трудится. Он старается уследить за меняющимися картинками и обработать новую информацию. При кажущемся спокойствии они в этот момент возбуждены.

**Но как гаджеты влияют на детский сон?**

Развивающемуся мозгу подростков ежедневно требуется 8-10 часов ночного сна. У подростков, которые спят менее 8 часов ночью, наблюдается более высокий уровень стресса по сравнению с подростками, которые спят не менее 8 часов.

Практический опыт показывает, что на сон негативно воздействует синий цвет, излучаемый экранами. Это особенно большая проблема для подростков, чьи циркадные ритмы (биоритмы, вызывающие колебания активности и бодрости) естественным образом меняются и заставляют их чувствовать себя бодрствующими ночью. Недостаточно отдохнувшие дети имеют симптомы, похожие на легкую смену часовых поясов (реактивная задержка).

**Шаги, ограничивающие негативные последствия использования устройств в ночное время:**

* Не пользоваться гаджетами за два часа до сна.
* Уменьшите яркость экрана.
* Читайте бумажные книги перед сном.
* Используйте хорошую лампу (лампочки теплых тонов в ночное время).
* Используйте приложения, которые позволяют регулировать интенсивность света, исходящего от экрана.

Дневная активность способствует крепкому сну. Но не допускайте излишней активности и перевозбуждения в вечернее время — чрезмерная эмоциональная нагрузка плохо влияет на качество сна. Важно качественно расслаблять ребенка перед сном: спокойно провести достаточное для полного успокоения время при неярком освещении и в тишине.

|  |  |
| --- | --- |
| Заведующий отделом, врач по общей гигиене Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и Сысертском районе» |   Е.В Аверина  |

Согласовано:

|  |  |
| --- | --- |
| Главный государственный санитарный врач в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе, начальник Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе |  Н.В. Шатова |