



Минздрав Республики Коми



Служба  
здоровья

# НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГАДЖЕТОВ

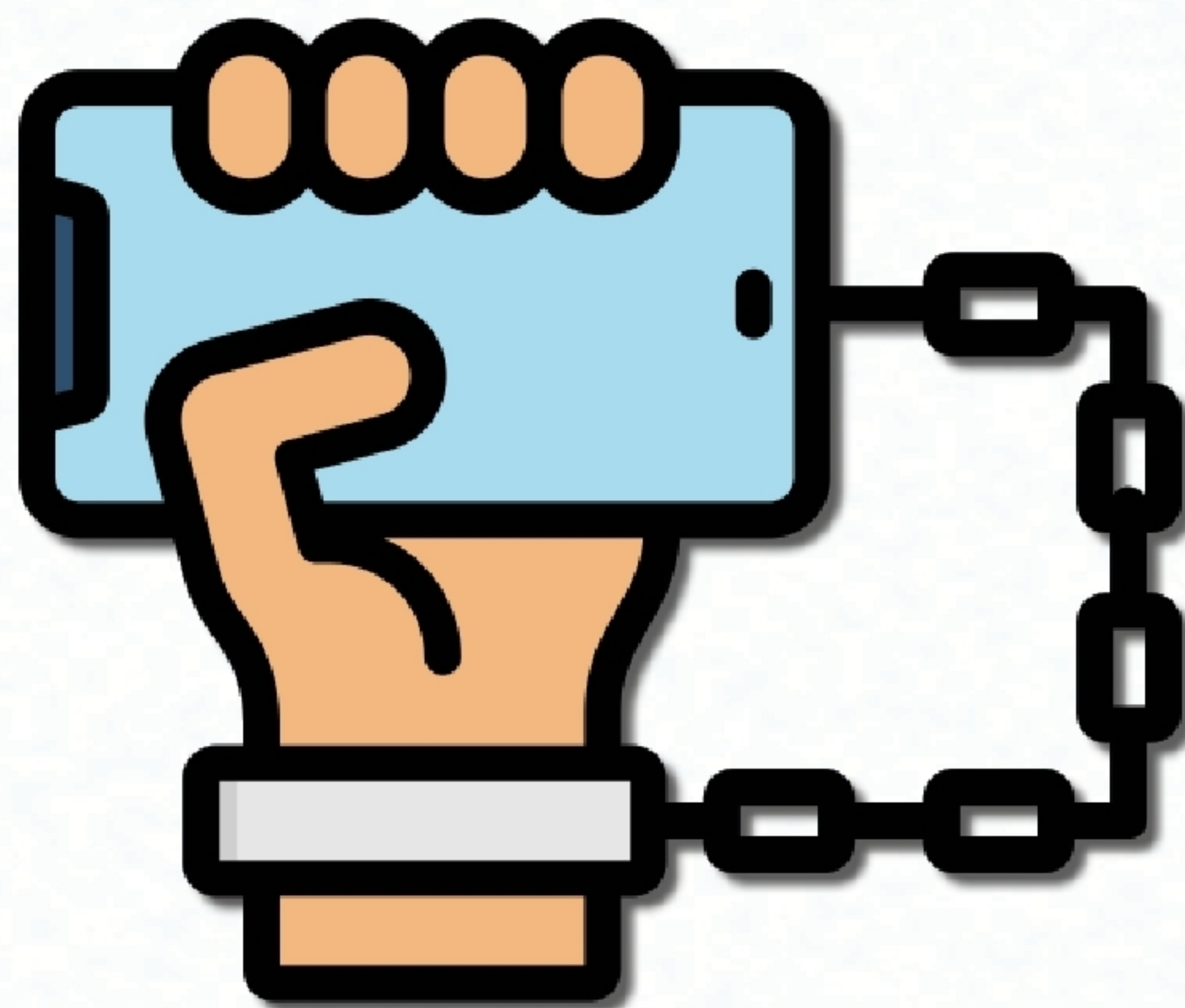


15–21 ИЮНЯ



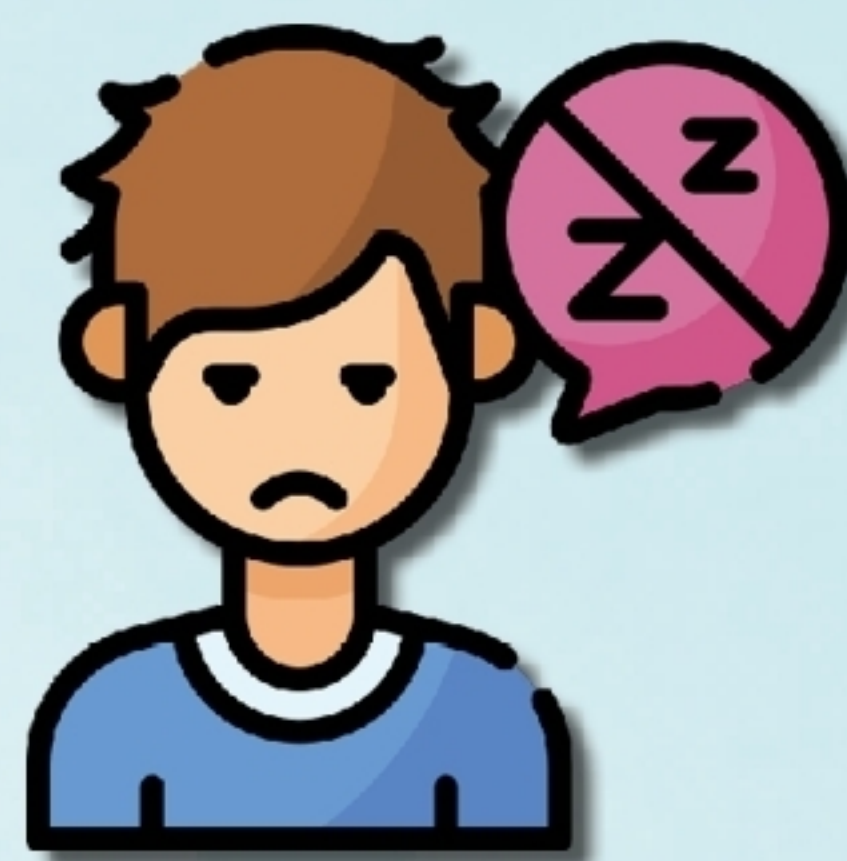
# Что такое зависимость от гаджетов?

**Зависимость от гаджетов** – это навязчивая потребность в использовании смартфона, планшета или компьютера, сопровождающаяся потерей контроля над временем, проведенным перед экраном



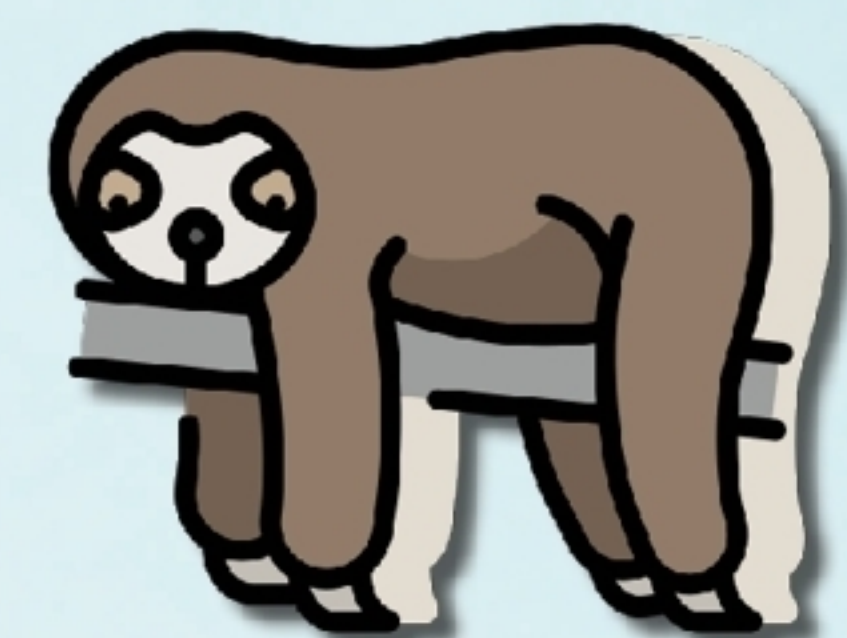
# Чем опасно чрезмерное использование гаджетов?

Повышенный  
уровень тревоги  
и стресса



Нарушения сна

Депрессия



Малоподвижный  
образ жизни

Эмоциональная  
нестабильность



Нарушение  
пищевого  
поведения



# Продолжительность экранного времени детей и подростков



5 – 7 лет  
до 1 часа в день



8 – 11 лет  
до 1,5 часов в день



12 – 15 лет  
до 2 часов в день



16 – 18 лет  
до 2-3 часов в день

# Рекомендации для умеренного использования гаджетов



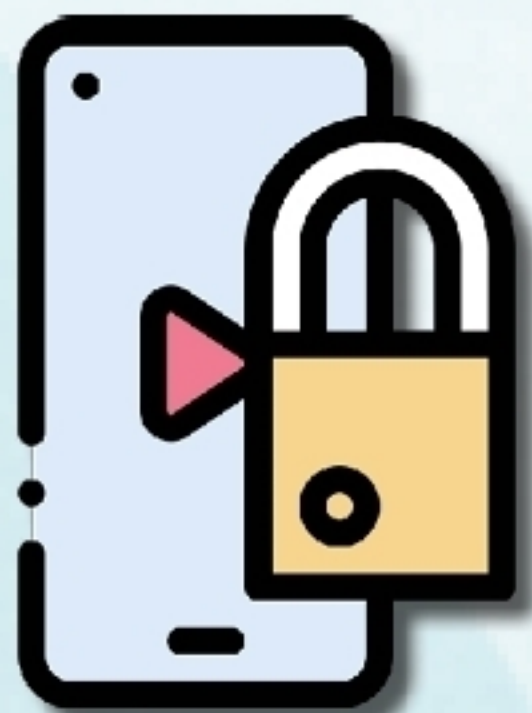
**Создавать «свободные зоны» от гаджетов**  
Например, спальня или обеденный стол – где гаджеты не используются



**Отключить ненужные уведомления**  
Чтобы снизить количество отвлечений и проверок



**Больше двигаться**  
И заниматься физической активностью



**Установите лимиты экранного времени**  
Отводить конкретное время для отдыха от экранов, например, минимум за час до сна

**Живое общение – лучше экрана!  
Будьте внимательны к себе  
и своим близким!**

