ISSN 2221-2582

УДК 004.032.6+37.018.26+371.7+796.011+616-053.2

ПОЛЕЗНЫЕ ГАДЖЕТЫ КАК ПРЕДМЕТ СЛЕЖЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ЗОЖ У ПОДРОСТКОВ

Лапина Елизавета Юрьевна

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет. 194100, Санкт-Петербург, Литовская ул., д. 2
E-mail: elizaveta.lap@gmail.com

Ключевые слова: *дети; медиа-устройства; приложения; здоровый образ жизни.*

Актуальность. Современные технологии, в том числе мобильные и интерактивные устройства, сегодня прочно вошли в повседневную жизнь современного человека и ребенка. Нередко дети умеют пользоваться гаджетами раньше, чем разговаривать [1], а уже к 4 годам 75% детей имеют собственный гаджет [4]. Помимо коммуникации и развлечения современные устройства могут быть полезны в образовании, организации безопасности, контроле здоровья и других сферах жизни.

Цель. Проанализировать варианты применения мобильных и интерактивных устройств в жизни ребенка и сопоставить их потенциальный вред и пользу с медицинской точки зрения.

Материалы и методы. Проведен систематический обзор опубликованных статей в период с 2016 по 2021 год, проанализирована статистика использования современных устройств среди детей. К собранным данным был применен тематический анализ.

Результаты. Медиа-устройства все чаще используются детьми с первого года жизни [3] и могут значительно облегчить жизнь как родителям, так и педиатрам. На сегодняшний день наиболее часто используемыми приложениями у детей являются YouTube Kids, интернет-браузер, быстрый поиск или Siri, а также сервисы потокового видео с развлекательной и образовательной целью [4], при этом время использования этих сервисов превышает занятие подвижными играми. Помимо развлекательных сервисов на рынке представлен широкий ассортимент устройств, способствующих развитию и самообразованию, таких как электронные книги, онлайн-школы, интерактивные развивающие игры; приложений для контроля физического развития, таких как приложения Дневник Малыша и Бэби +; для ранней диагностики заболеваний, среди них популярные приложения Cradle white eye для диагностики лейкокории, смарт-носочки для мониторинга витальных функций ребенка, термометры-наклейки для контроля температуры тела; для контроля безопасности разработан монитор ритма дыхания во время сна, смарт-браслет с функцией отслеживания GPS; для оценки активности ребенка — «умные» часы, напоминающие ребенку о необходимости подвижных игр, с возможностью принимать звонки.

Выводы. Современный ребенок проводит с электронными устройствами большое количество времени, в связи с чем продолжают существовать некоторые риски для здоровья и развития, связанные с чрезмерным или неподходящим воздействием медиа, в основном в области сна, ожирения, развития ребенка, исполнительного функционирования и агрессии. Но при рациональном использовании современных устройств и родительском контроле польза от этого взаимодействия неоспорима. Задача педиатра — проинформировать родителей об особенностях использования электронных устройств в детском возрасте, обучить регулированию времени, которое ребенок проводит у экрана.

ЛИТЕРАТУРА

1. Kovess-Masfety V., Keyes K. Is time spent playing video games associated with mental health, cognitive and social skills in young children? Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol. 2016; 51(3). DOI: 10.1007/s00127-016-1179-6.
2. Rideout V. Zero to eight: children's media use in America 2013: a Common Sense Media research study. Common Sense Media. Available at: www. commonsensemedia.org. (date of accessed: April 1, 2016).
3. Radesky J.S., Schumacher J., Zuckerman B. Mobile and interactive media use by young children: the good, the bad, and the unknown. Pediatrics. 2015; 135(1): 1–3. DOI: 10.1542/peds.2014-2251.
4. Kabali H.K., Irigoyen M.M., Nunez-Davis R. et al. Exposure and use of mobile media devices by young children. Pediatrics. 2015; 136(6): 1044–50. DOI: 10.1542/peds.2015-2151.