



НОВОСИБИРСКИЙ НИИ ГИГИЕНЫ
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

ДИКТАНТ
ЗДОРОВЬЯ



Межрегиональная ассоциация
СИБИРСКОЕ
СОГЛАШЕНИЕ



Волонтеры
медики
Всероссийское
общественное движение

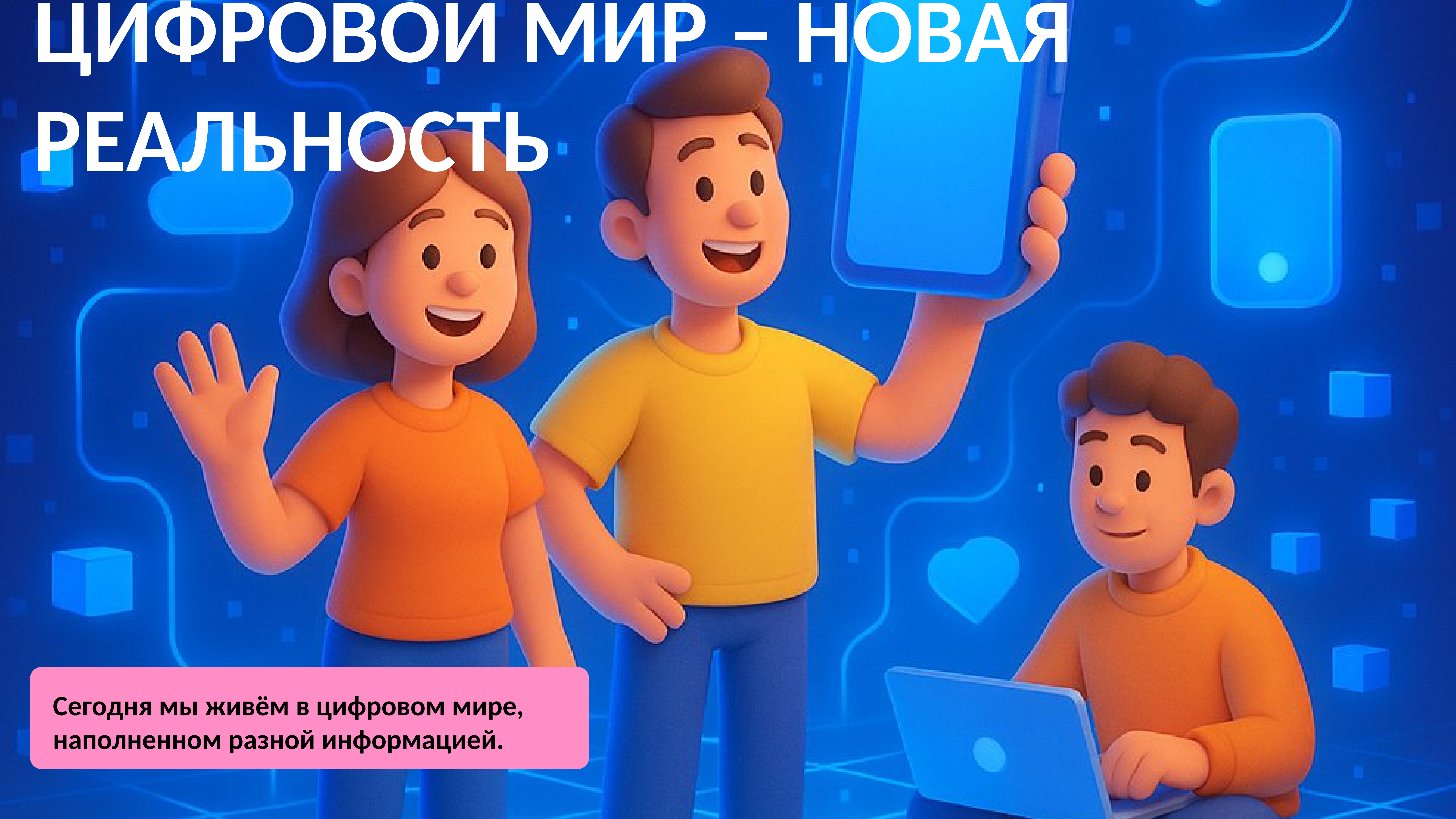


ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА

ЛЕКТОРИЙ «САНПРОСВЕТ»

ЦИФРОВОЙ МИР – НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Сегодня мы живём в цифровом мире,
наполненном разной информацией.



ВОЗНИКНОВЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ЭВОЛЮЦИИ



Информация, как сведения и сообщения, стала восприниматься и перерабатываться с появлением у живых существ нервных систем. Первые нервные системы появились у многоклеточных животных ~600 млн лет назад. Род человека (Homo) появился ~2,5 млн лет назад.

ИНФОРМАЦИЯ В НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ

Кодирование информации в нервной системе человека это преобразование специфической энергии стимулов (света, звука, давления и др.) в универсальные коды нейронной активности, на основе которых мозг осуществляет весь процесс обработки информации.

Таким образом, коды — это особые формы организации импульсной активности нейронов, которые несут информацию о качественных и количественных характеристиках действующего на организм стимула.



ЦИФРОВАЯ СРЕДА – НОВЫЙ СПОСОБ ХРАНЕНИЯ И ПЕРЕРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ



Цифровая среда — это интегрированная коммуникационная среда, в которой цифровые устройства взаимодействуют друг с другом и управляют контентом и действиями внутри неё.

Основные компоненты цифровой среды

- Веб-сайты
- Облачные серверы
- Поисковые системы
- Социальные сети
- Мобильные приложения
- Аудио- и видеоресурсы и другие веб-ресурсы

ЦИФРОВАЯ СРЕДА ПЕРЕНАСЫЩЕНА ДИДЖИТЛ-КОНТЕНТОМ

Мы используем гаджеты во всех сферах своей жизни и даже не задумываемся о том, что наш мозг не был приспособлен к обработке диджитал-контента в таком количестве.

Сильнее всего негативное влияние цифровой среды отображается на детях и подростках, организм которых ещё не пришёл во взрослое устойчивое для нагрузок и стрессов состояние.



НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ



Цифровизация уже на популяционном уровне определила снижение физиологической потребности в двигательной активности у детей. Поэтому мы наблюдаем ухудшение показателей физического развития.

В современных условиях существенно повышена нагрузка на **орган зрения, нервную и костно-мышечную системы**. Ухудшается и состояние органов слуха.

НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ НА ОРГАНЫ СЛУХА И ЗРЕНИЯ, ОСАНКУ

ЗРЕНИЕ

Причины его нарушения:

- воздействие синего света;
- перенапряжение мышц глаза, вызванное близким расстоянием от электронного устройства до глаз;
- редкое моргание, провоцирующее сухость глаза.



НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ НА ОРГАНЫ СЛУХА И ЗРЕНИЯ, ОСАНКУ

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ

Неправильная посадка – причина по которой тело подростка находится в неестественном статическом положении целый день!

Наклон головы вперёд ближе к экрану формирует положение «экранной шеи», которое приводит к локальному нарушению кровотока и спазму мышц шеи и спины, головокружениям.

НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ НА ОРГАНЫ СЛУХА И ЗРЕНИЯ, ОСАНКУ

СЛУХ

Прослушивание лекций и просмотр фильмов в наушниках на уровне выше **60-70 дБ**, приводит к накопительной потере чувствительности слухового анализатора, что влечёт за собой снижение слуха.



НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ НА ОРГАНЫ СЛУХА И ЗРЕНИЯ, ОСАНКУ

НАРУШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

При избыточном использовании гаджетов у подростков наблюдается преобладание отрицательных эмоций, чувства опасности, огорчения, неуверенности, неопределённости.



КАК ЦИФРОВОЙ МИР ВЛИЯЕТ НА НАСТРОЕНИЕ И СОН?

Существует ряд исследований, свидетельствующих о том, что чрезмерная зависимость подростка от мобильных телефонов значительно влияет на качество засыпания и невозможность полноценного здорового сна детей и подростков.

На засыпание влияет яркий свет экрана телефона перед сном, нарушая цикл «сон-бодрствование».

Изменённый режим сна и бодрствования связан также с нарушением пищевого поведения.



ПРИЗНАКИ ЦИФРОВОЙ ПЕРЕГРУЗКИ

ухудшение зрения (режущие боли в глазах, заметная сосудистая сетка на белке)

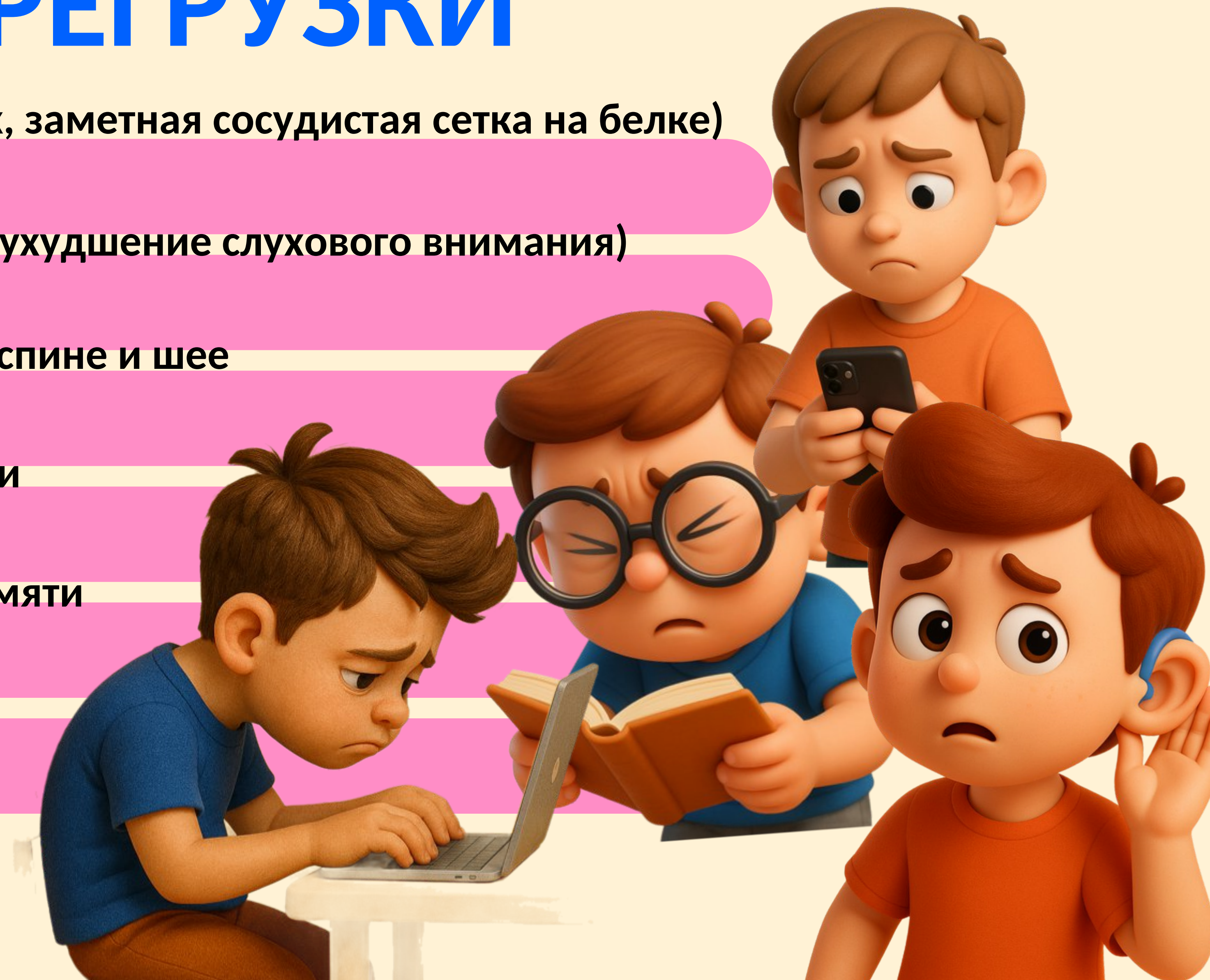
ухудшение слуха (если не физического, то ухудшение слухового внимания)

ухудшение осанки или мышечные боли в спине и шее

увеличение веса в виду снижения нагрузки

ухудшение концентрации, внимания и памяти

снижение настроения, депрессивность



КАК СОЗДАТЬ ЗДОРОВЫЙ ЦИФРОВОЙ БАЛАНС?



Определите границу для вашего экранного времени и лучше ориентироваться на часы, а не на количество сделанной домашней работы или пройденного игрового пути.

Не оставляйте телефон в зоне видимости, когда занимаетесь каким-то делом.

Делайте перерывы для глаз, шеи и всего тела.

Проветривайте помещение перед работой.

Старайтесь общаться офлайн!

КАК НАСТРОИТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО ЗА КОМПЬЮТЕРОМ?

Очень важен хороший источник света. Левостороннее освещение для правшей и правостороннее освещение для левшей.

Важно не сидеть лицом или спиной к оконному проёму (т.е. чтобы не создавались блики и слепящий эффект на поверхности экрана и клавиатуры).

Лучшим вариантом учебной мебели являются так называемые растущие парты и стулья, которые обеспечивают постановку ступней на пол с согнутыми коленями под углом не менее 90 градусов, использовать стул, спинка которого имеет поясничный упор и позволяет удерживать спину ровно, а также исключают сдавливания туловища или конечности, необходимость тянуться к экрану монитора

Расстояние от глаз до монитора не менее 50 см, а от рабочей поверхности до органа зрения не менее 25 см.

Для выполнения образовательных задач важно использовать электронные средства обучения с диагональю для компьютеров и ноутбуков не менее 39,6 см, для планшетов – 26,6 см



СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ "ЗАЛИПАТЬ" В ТЕЛЕФОН БЕЗ ВРЕДА?

Роспотребнадзор рекомендует:



учащиеся 5-9 классов за компьютером, ноутбуком и планшетом – **3 часа**,
для 10-11 классов за компьютером и ноутбуком – **4 часа**, за планшетом **3 ч. 50 мин.**