

Ученые выяснили, как цифровая среда влияет на психику школьников

Расскажите педагогам и родителям, что чрезмерное использование экранных гаджетов приводит к задержкам в развитии речи, внимания, памяти и мышления школьников. К таким выводам пришли ученые МГПУ совместно с коллегами в ходе исследования влияния цифровой среды на психическое развитие детей. Результаты опубликованы в сборнике «UniverCity: Города и Университеты».

«Самые большие риски для развития детей связаны с экранными гаджетами, которые используются для развлекательных целей. Чем раньше ребенок начинает использовать цифровые устройства, тем тяжелее могут быть последствия для развития высших психических функций: задержки в развитии речи, внимания, памяти и мышления. Особенно сильно это влияет в школьные годы на способности и готовности к обучению, к саморазвитию, а также к творческой деятельности», – прокомментировал руководитель исследовательского проекта, профессор Института педагогики и психологии образования МГПУ Сергей Степанов.

Как отметил профессор, если гаджеты использовать умеренно и с учетом норм СанПиН для развивающих и обучающих целей, то можно рассчитывать на положительную динамику становления высших психических функций у подрастающего поколения. Однако результаты исследования показали, что большинство школьников пользуются гаджетами для развлечения.

Чтобы снизить негативный эффект цифровизации, школьникам необходимо развивать интеллектуальные и креативные способности, что пока делается за счет дообразования, рассказали ученые. Также перспективным способом предотвратить негативное воздействие экранных технологий на школьников – применять искусственный интеллект и Big Data в образовательных целях.

Результаты исследования:

60%	родителей указали, что их дети используют гаджеты для досуга
40%	родителей указали, что дети используют гаджеты для обучения и расширения кругозора
70%	родителей не препятствуют просмотру детьми телевизора

60%	родителей не ограничивают детей в использовании игровой приставки
66%	взрослых устанавливают норму использования смартфона
57%	ограничивают время за компьютером
47%	следят за временем ребенка игры на планшете



ВАЖНО

Сколько дети должны проводить времени за компьютером

Согласно новым санитарным правилам¹, дети должны проводить за компьютером ограниченное время:

- дети 1-2-го класса – не более 20 минут;
- ученики 3-4-х классов – 25 минут;
- ученики 5-9-х классов – 30 минут;
- старшеклассники – 35 минут.

Если ребенок во время просмотра учебного фильма, программы должен что-то законспектировать в тетради, то согласно санитарным нормам продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать: для детей 5–7 лет – 5–7 минут, для учащихся 1-4-х классов – 10 минут, а для 5-9-х классов – 15 минут. При этом экран гаджета должен находиться от ребенка на расстоянии не менее 50 см. По санитарным правилам, планшеты нужно размещать на столах с наклоном в 30 градусов. Наушники можно использовать непрерывно не более часа, и громкость – не более 60 процентов от максимальной.

¹ СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». [Вернуться в текст>>](#)

Источник: **РИА Новости**