

# В режиме раннего детства

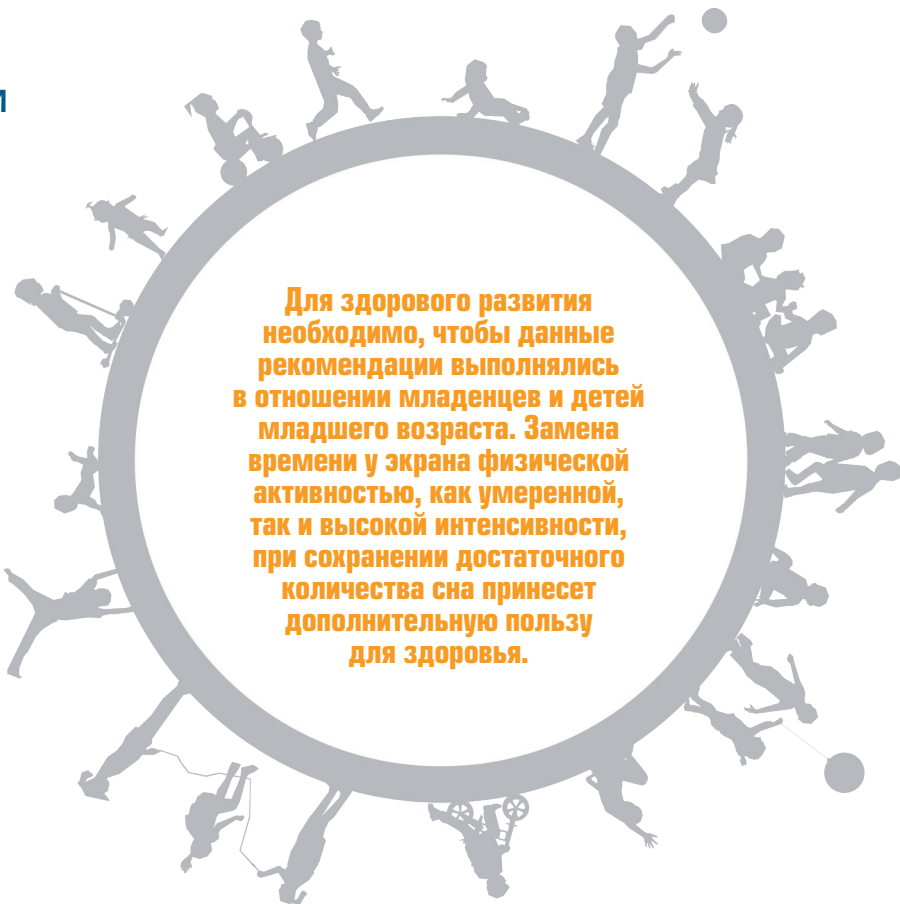
Всемирная организация здравоохранения  
лимитировала экранное время для  
маленьких детей





•• Ни для кого не секрет, что современные родители активно используют гаджеты в качестве помощников, заменяя ими нянь и бабушек. С помощью экранных медиа с малышами не только играют, но и обучают чтению, основам геометрии и много чему еще. Всемирная организация здравоохранения считает, что делать это можно, но очень умеренно. В этом году ВОЗ приняла рекомендации по режиму дня для маленьких детей, впервые включив в них точные временные границы использования цифровых устройств. В этом документе для каждой возрастной группы в пределах 5 лет определено, сколько следует спать и активно двигаться, а «экранное время» при этом жестко регламентировано. Рекомендации ВОЗ вызвали оживленную общественную полемику. Проблема современной семьи, как утверждают оппоненты ВОЗ, намного глубже и серьезнее, чем просто перенос в сторону малоподвижного образа жизни, возникший из-за распространения экранных устройств. В ее основе лежат бедность, неблагополучие, неравенство.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВРЕМЕНИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, СПОКОЙНЫХ ЗАНЯТИЙ И СНА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ



**Для здорового развития необходимо, чтобы данные рекомендации выполнялись в отношении младенцев и детей младшего возраста. Замена времени у экрана физической активностью, как умеренной, так и высокой интенсивности, при сохранении достаточного количества сна принесет дополнительную пользу для здоровья.**

### Детям в возрасте до 1 года необходимо:

**Быть физически активными несколько раз в течение дня**, в частности, активно двигаться на полу, чем больше, тем лучше. Для тех детей, кто еще не ползает и не ходит, это включает в себя рекомендацию проводить время на животике в течение всего времени бодрствования.

**Не сидеть неподвижно более 1 часа подряд** (например, в детской коляске, стульчике для кормления или в переноске). **Проводить время у экрана не рекомендуется.**

Во время спокойных занятий преимущество отдавать чтению или рассказыванию историй кем-то из взрослых.

**14–17 часов для младенцев от 0 до 3 месяцев и 12–16 часов для малышей от 4 до 11 месяцев качественного сна, включая дневной сон.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

**не менее 30 минут**

**ДОПУСТИМОЕ ВРЕМЯ ПЕРЕД ЭКРАНОМ**

**0 минут**

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА**

**14–17 часов**

**12–16 часов**  
(от 4 до 11 месяцев)

### Детям 1–2 лет необходимо:

**Не менее 180 минут в течение дня (больше — лучше) быть физически активными.** Полезна нагрузка любой интенсивности, от умеренной до высокой.

**Не сидеть неподвижно более 1 часа подряд.** Детям в возрасте 1 года сидеть перед экраном (телевизор, видео, компьютерные игры) не рекомендуется. Для детей в возрасте 2 лет не рекомендуется проводить перед экраном более 1 часа в день — чем меньше, тем лучше. Во время спокойных занятий отдавать предпочтение чтению и рассказыванию историй со взрослым.

**Детям этого возраста необходим качественный сон в течение 11–14 часов в день, включая дневной сон, а также четкий режим сна и бодрствования.**

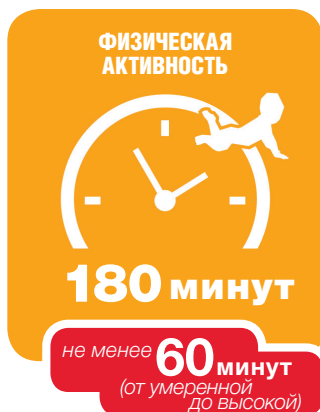


### Детям 3–4 лет необходимо:

**Не менее 180 минут в течение дня (больше — лучше) быть физически активными.** Полезна нагрузка любой интенсивности, от умеренной до высокой.

**Не сидеть неподвижно более 1 часа подряд.** Не рекомендуется проводить перед экраном более 1 часа в день, чем меньше, тем лучше. Во время спокойных занятий отдавать предпочтение чтению и рассказыванию историй с воспитателем.

**Детям этого возраста необходимо спать 10–13 часов в сутки, включая дневной сон.**



## СНИЗИТЬ РИСКИ

В пояснениях к своим рекомендациям Всемирная организация здравоохранения отмечает, что из-за недостатка физической активности ежегодно в мире умирают 5 миллионов человек.

Другое серьезное последствие сидячего образа жизни — ожирение, в том числе среди детей и подростков. В 2016 году 41 миллион младенцев и маленьких детей имели избыточный вес или ожирение, говорится в отчете ВОЗ. За последние 40 лет число детей и подростков, страдающих ожирением, увеличилось в десять раз и составило 124 миллиона человек — почти каждый пятый. Неподвижный образ жизни усугубляется сидячими занятиями, такими как просмотр телевизора или компьютерные игры, благодаря чему проблемы со здоровьем зачастую начинаются рано.

В 2010 году ВОЗ опубликовала Глобальные рекомендации по физической активности для всех возрастных групп с 5 до 65 лет и старше. Учет этих рекомендаций при выработке образовательной политики ВОЗ рассматривает как меру профилактики неинфекционных заболеваний на популяционном уровне. Эксперты организации ссылаются на исследования, согласно которым для детей и подростков физическая активность необходима для улучшения функции сердечно-сосудистой системы, правильного формирования мышц и костей и особенно — для здоровья нервной системы, снятия тревоги, усталости, предотвращения депрессии. Минимально необходимое количество физической нагрузки — 60 минут в день. Это могут быть игры и спортивные занятия, прогулки, езда на велосипеде, занятия физкультурой и спортивные тренировки в школе, кружках, в рамках семейного досуга. Как минимум 3 раза в неделю необходимы дополнительные к этому времени физические нагрузки средней и высокой интенсивности.

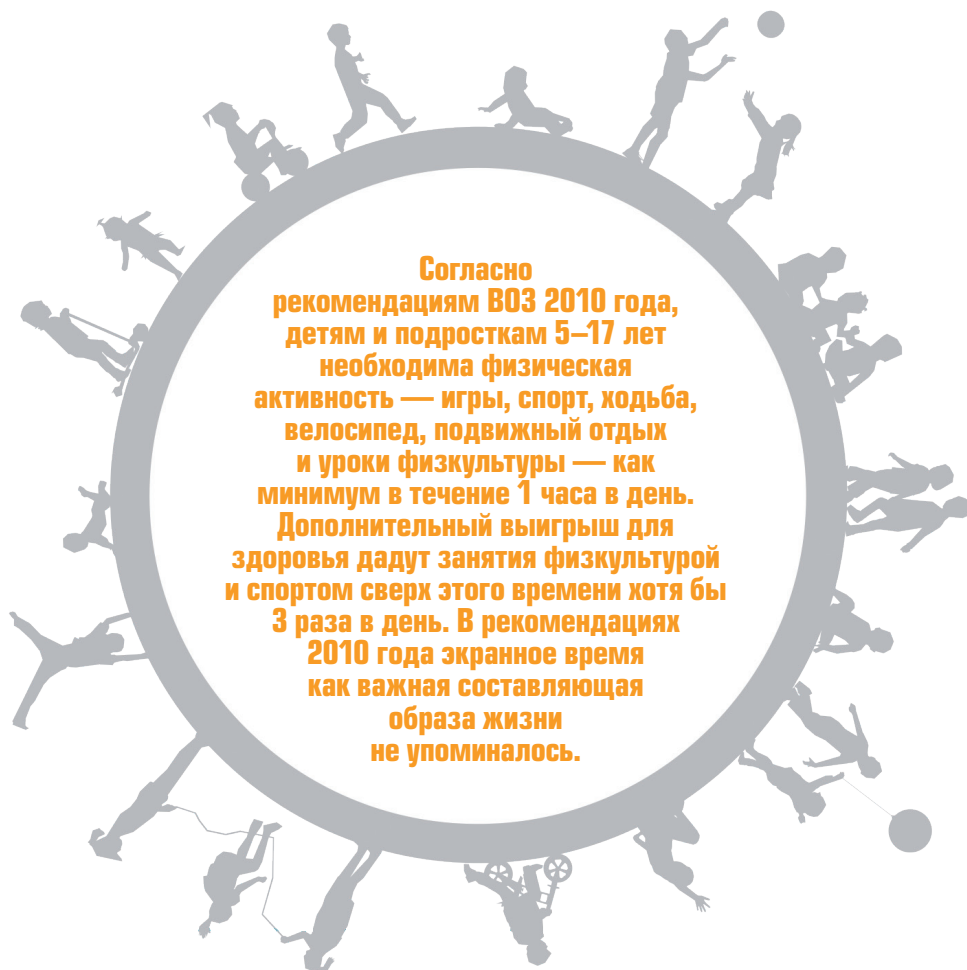
В рекомендациях ВОЗ 2010 года экранное время как значимый фактор снижения активности и склонности детей и подростков к набору веса не упоминалось. Подобные проблемы связывали с потреблением высококалорийной пищи и глобальным изменением образа жизни, тенденцией к снижению подвижности.

## СФОРМИРОВАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Почему эксперты ВОЗ решили распространить свои рекомендации, в том числе касающиеся продолжительности времени у экранов, на малышей? Раннее детство (до 5 лет) — это период быстрого физического и когнитивного развития. Именно в этом возрасте у ребенка формируются привычки, а молодые семьи открыты к тому, чтобы поменять свой образ жизни и адаптировать его для того, чтобы вырастить здоровых детей, говорится в отчете Всемирной организации здравоохранения. Таким образом, привычки, сформированные в раннем возрасте, активные игры, регулярные занятия спортом определяют качество

**«У нас нет глобальных оценок физической активности маленьких детей — она варьируется в широких пределах. Но важно попытаться сформировать полезные привычки еще в ранние годы жизни».**

жизни человека на всем ее протяжении. Общая физическая активность, в принципе свойственная маленьким детям, способствует совершенствованию двигательных навыков и помогает малышам познакомиться с окружающим миром.



День любого человека включает сон, «сидячие» занятия и физическую активность разной степени интенсивности. По оценкам ВОЗ, баланс этих частей все более сдвигается в сторону сидячего образа жизни, будь то занятия за школьной партой или время у экранов, и это влечет за собой негативные последствия для здоровья. Другая тревожная тенденция сегодняшнего дня — сокращение времени сна, ведущее к избыточному весу и ожирению уже в детском и подростковом возрасте, а также к различным нарушениям психического здоровья.

### **НА ЧЕМ ОСНОВАНЫ РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ**

В отчете Всемирной организации здравоохранения подчеркивается, что рекомендации по ограничению «экранного времени» маленьких детей приняты в этом году в развитие уже суще-

ствующих в ряде стран руководств такого рода. Аналогичные рекомендации уже приняли Австралия, Канада, США, Новая Зеландия. «Что касается продолжительности сна, необходимого для полноценного физического и психосоциального развития, то этот вопрос особенно беспокоит родителей по всему миру, и они нуждаются в профессиональных руководствах. Учитывая последние научные данные о воздействии на здоровье сидячего образа жизни и оптимальной продолжительности сна, рекомендации ВОЗ рассматривают не только отдельные аспекты, но и совокупное, синергетическое влияние образа жизни на здоровье маленьких детей», — отмечается в отчете Всемирной организации здравоохранения.

В 2017 году Новая Зеландия опубликовала руководство по физической активности и сну для детей в возрасте



«Важно, чтобы мы признали, что экраны — это современный способ существования. Чтение мы рассматриваем как чрезвычайно позитивную вещь, но оно тоже связано с сидячим образом жизни. Тем не менее мы почему-то беспокоимся о том, что экраны существенно отличаются от всего остального».

до 5 лет; ее примеру последовали и ряд других стран. Национальные органы здравоохранения Канады и Австралии выработали подробные рекомендации по режиму дня для детей и молодежи, а также для самых маленьких детей, основанные на систематическом обзоре литературы и обсуждениях с участием всех заинтересованных сторон. Недавно в Южной Африке была создана группа специалистов для адаптации канадских и австралийских руководств. ВОЗ под-

черкивает, что разработала свои принципы, отвечая многочисленным запросам общественности и в развитие разработок и рекомендаций, сделанных авторитетными международными профессиональными сообществами — Комиссией по борьбе с детским ожирением (Commission on Ending Childhood Obesity) и Глобальным планом по развитию физической активности на 2018–2030 годы (Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030).

## БРИТАНСКИЕ ПЕДИАТРЫ ТРЕБУЮТ ДОКАЗАТЕЛЬСТВ

Вокруг рекомендаций Всемирной организации здравоохранения развернулась острая общественная дискуссия: многие ученые и педиатры высказались против внедрения столь жестких нормативов. Согласно оценке специалистов британского Королевского колледжа педиатрии и детского здоровья, подобные советы могут встревожить семьи, которые воспитывают детей в тесном жилье, не имеющем достаточного пространства для игр. «Без правильной поддержки на местах лучшее может стать врагом хорошего», — отметил сотрудник колледжа доктор Макс Дэви.

Дэви высоко оценил внимание ВОЗ к такому важному вопросу здравоохранения, однако отметил, что рекомендации не учитывают всех реалий: «Хотя для детей важно быть как можно более активными, этому часто препятствуют проблемы с жильем и работой, стрессовые ситуации в семье и отсутствие доступа к игровым пространствам. Никто не выбирает сознательно сидячий образ жизни». Ученый также отметил, что ограничение экранного времени, предложенное ВОЗ, непропорционально возможному ущербу: «Наши исследования показали, что в настоящее время не существует достаточно убедительных доказательств в поддержку установления временных ограничений на использование экранных устройств. Кроме того, трудно понять, как семья с детьми разного возраста может защитить ребенка от любого воздействия экрана, как это рекомендуется».

По мнению ряда ученых, пишет британская газета The Guardian, специалисты ВОЗ дают глобальные рекомендации, основанные на незначительных доказательствах.

Доктор Тим Смит, специалист по когнитивной психологии из Лондонского университета, отметил: «В последнее время британские родители детей в возрасте от 0 до 5 лет и практикующие врачи-неонатологи буквально подвер-

глись бомбардировке противоречивыми рекомендациями и руководящими принципами о том, как управлять экранным временем детей и содействовать подвижному образу жизни. Выпуск новых руководящих принципов ВОЗ не помогает прояснить ситуацию».

Кевин Макконуэй, почетный профессор прикладной статистики британского Открытого университета, подчеркнул, что исследование физической активности маленьких детей — очень сложная задача, и в этом смысле он поддерживает усилия группы ВОЗ, работавшей над рекомендациями. При этом ученый также высказался против содержащихся в рекомендациях жестких норм: «В новом докладе признается, что доказательства в целом недостаточны, в нем дается много рекомендаций для исследований, чтобы заполнить существующие пробелы, — сказал он. — Но в свете этого должны ли авторы действительно давать такие жесткие рекомендации, которые во многих случаях основаны лишь на экспертных суждениях? В этом случае лучше быть менее точными и не давать подробных цифр без достойных доказательств в их поддержку».

«Нельзя отрицать, что экраны являются частью современной эпохи. Важно то, как мы взаимодействуем. Социальные и когнитивные навыки лучше развиваются во взаимодействии с другим человеком, а не с экраном, — отстаивает позицию ВОЗ один из авторов рекомендаций доктор Хуана Виллумсен. — Интерактивная игра с воспитателями абсолютно необходима для развития ребенка, особенно в эти ранние годы». По ее словам, группа, работавшая над рекомендациями, не нашла никаких преимуществ во взаимодействии с экранными устройствами для детей до 3 лет. «Действительно, у нас нет глобальных оценок физической активности маленьких детей — она варьируется в широких пределах. Но важно попытаться сформировать полезные привычки еще в ранние годы жизни», — так объясняет доктор Виллумсен позицию ВОЗ.



## «НЕ НУЖНО ПАНИКИ!»

Такое мнение по поводу ограничения экранного времени высказала обозреватель газеты The Guardian Несрин Малик и рассказала свою историю:

— Примерно в возрасте 10 лет я стала книжным червем. Это произошло не потому, что я была не по годам развитая, — просто мне больше нечего было делать. Представьте себе Судан в 90-е годы: был только один телеканал, который предлагал военные парады и пропаганду. В любом случае большую часть времени у нас не было электричества, чтобы его смотреть. У меня не было ни друзей, ни родственников моего возраста, которые жили бы поблизости, поэтому прийти домой из школы означало погрузиться в черную дыру бездеятельности. Так что я читала все, что попадало мне в руки.

Однажды, когда я пыталась незаметно почитать книгу под обеденным столом, мои родители сорвались. Расстроенные моей зависимостью от книг и тем, насколько нелюдими они меня сделали, мама и папа запретили мне читать дома, приказали собрать все книги и вернуть в библиотеку. Я помню, как выуживала их из разных закоулков, складывала в кучу и смотрела на нее с растущим ужасом перед надвигающейся скукой.

Я вспомнила этот травмирующий момент во время последней вспышки массового беспокойства о детях и «экранном времени». Тревожные колокольчики всегда звонят во мне, когда те или иные формы досуга ребенка начинают считаться подозрительными. Последний приступ паники по поводу экранов имеет свой источник в исследовании журнала *EClinicalMedicine* («Клиническая медицина»), который собрал данные от 11000 детей в возрасте 14 лет. Врачи рекомендовали родителям сократить время использования социальных сетей для детей, поскольку данные свидетельствуют о том, что они мешают сну и связаны с депрессией, особенно у молодых девушек.

Интуитивно это имеет смысл. Тревога по поводу экранов, вероятно, вызвана

тем, что мы, взрослые, вынуждены тратить на них больше времени, чем нам бы хотелось, поэтому мы, естественно, опасаемся за детей. Мы пытаемся контролировать свое время, берем паузы в социальных сетях и удаляем учетные записи. В кафе нам советуют: «У нас нет никакого WiFi! Поговорите друг с другом!» Уже существует целая индустрия литературы на эту тему: «Десять аргументов для удаления ваших учетных записей в социальных сетях прямо сейчас», «Как расстаться с телефоном», «Вы не гаджет». Начали появляться сообщения о том, как технологи Силиконовой долины запрещают экранные устройства в собственных домах. Но на самом деле никто не доказал, что это необходимо. Даже эксперты Королевского колледжа педиатрии, которые провели исследование по экранному времени, неохотно выдают рекомендации о том, где установить порог. Они говорят, что установление дневных лимитов — неправильный подход.

У этой дискуссии есть еще одна сторона. Ограничение экранного времени предполагает определенную степень экономической стабильности и социального капитала в домохозяйствах, которые обеспечивали бы возможность соблюдения правил. Для одиноких родителей, которые не могут позволить себе уход за детьми, для семей, изолированных от друзей или сетей поддержки, для детей и подростков, оказавшихся в центре семейных драм, для женщин, задуманных угнетающими отношениями или родителями, экранные устройства являются благом. Это окно во внешний мир. Экран не только отвлекающий маневр. Для девочки-подростка, переехавшей в новую страну, это смягчающий душу разговор с лучшим другом. Экраны могут освободить. Они способны, как и книги для меня, дать благословенное облегчение в мире, где нет вариантов досуга.

В панике по поводу экранного времени чувствуется привкус элитарного аскетизма. Но только те, кто способен осознать полезность современных гаджетов, могут позволить себе морализировать на эту тему.

## АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ПОДХОД

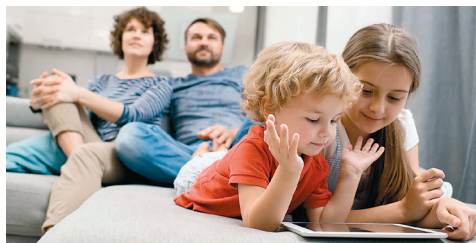
Вслед за Всемирной организацией здравоохранения британский Королевский колледж педиатрии и детского здоровья выпустил свое руководство по поводу того, сколько времени дети могут тратить на гаджеты. Это представлено решать самим родителям. Эксперты колледжа утверждают, что внимание мам и пап должно быть сосредоточено на том, что члены семьи делают вместе. Экранное время не является проблемой, если родители контролируют другие аспекты жизни своих детей.

Это руководство противоречит мнению министра здравоохранения Великобритании Мэттью Хэнкока, отца троих маленьких детей, который попросил главного врача Англии Сэлли Дейвис разработать некоторые правила использования социальных сетей: «Как родители, мы хотим иметь возможность сказать: правила говорят, что вы не должны использовать социальные сети более определенного периода времени. Для этого у нас и есть главный врач — чтобы установить норму в обществе, выносить суждения от имени общества, чтобы отдельные школы или родители не должны были сами принимать решения».

Однако президент Колледжа педиатрии Рассел Винер утверждает обратное: хотя есть определенные доказательства того, что экранное время связано с ожирением (из-за частых перекусов и недостаточной физической активности), а также с отклонениями в психическом здоровье, проблема не может быть решена введением экранного «комендантского часа» или запретами.

«Важно, чтобы мы признали, что экраны — это современный способ существования. Чтение мы рассматриваем как чрезвычайно позитивную вещь, но оно тоже связано с сидячим образом жизни. Мы никогда не проводили исследований, чтобы посмотреть на связь между чтением и избыточным весом. Пятьсот лет назад мы думали, что обу-

чение чтению вредно для женских мозгов. Книжки и брошюры породили гораздо больше молодых радикалов, чем экраны. Тем не менее мы почему-то беспокоимся о том, что экраны существенно отличаются от всего остального».



«В панике по поводу экранного времени чувствуется привкус элитарного аскетизма. Но только те, кто способен осознать полезность современных гаджетов, могут позволить себе морализировать на эту тему».

Колледж рекомендовал семьям самим решать, не тратят ли их дети слишком много времени на компьютеры и телефоны. Для этого родителям следует задать себе ряд вопросов:

- Контролируется ли экранное время нашей семьи?
- Нарушает ли использование экранов семейные планы?
- Мешает ли использование экранов сну?
- Можете ли вы контролировать перекусы во время использования экранного времени?

Руководство, выпущенное британскими педиатрами, предлагает семьям установить соответствующие возрасту границы, согласовать их между родителями и ребенком, чтобы все в семье понимало смысл этих ограничений. Родители должны четко определить меры и последствия, если эти границы будут нарушены. ■