

A group of four teenagers (three girls and one boy) are smiling and holding smartphones. They are dressed in casual white t-shirts. The background is bright and slightly blurred, suggesting an outdoor setting. Overlaid on the right side of the image is a title in purple text.

Памятка для подростков «Смартфон и моё здоровье: с заботой о себе в будущем»

Подготовила: Султангулова Гульшат
Мухаметовна,
педагог-психолог
Сибайского филиала ГБУ РБ РЦППМСП

Почему важно не «зависать» в телефоне?



Глаза устают и могут хуже видеть.

Когда ты долго смотришь на мелкий текст и яркие картинки, глаза напрягаются, пересыхают, появляется резь и размытость. Со временем это может привести к близорукости.

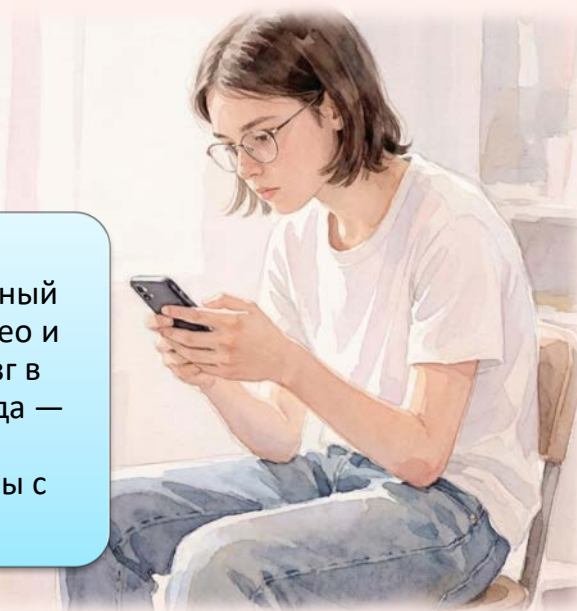
Спина и шея болят. Если ты всё время сидишь, сгорбившись, или держишь телефон низко, шея и плечи получают огромную нагрузку. Это может вызвать хронические боли и проблемы с осанкой.

Нарушается сон. Синий свет экрана «обманывает» мозг: он думает, что сейчас день, и не вырабатывает гормон сна (мелатонин). Из-за этого сложно уснуть, а утром ты чувствуешь себя разбитым.

Нервная система перегружается. Постоянный поток уведомлений, видео и сообщений держит мозг в состоянии стресса. Отсюда — раздражительность, тревожность и проблемы с концентрацией.

Твой смартфон — крутой помощник, но если пользоваться им без остановки, он может незаметно навредить. Вот что происходит с организмом, когда экран становится главным в жизни:

Меньше движения — слабее тело. Если большую часть дня ты проводишь с телефоном, не остаётся времени на прогулки и спорт. А это значит, что мышцы слабеют, а выносливость падает.



Как пользоваться смартфоном без вреда для здоровья



Соблюдай правило 20–20–20.

Каждые 20 минут отрывай взгляд от экрана и смотри на что-нибудь в 20 шагах от себя в течение 20 секунд. Это снизит нагрузку на глаза.

Держи телефон правильно.

Экран должен быть чуть ниже уровня глаз и на расстоянии вытянутой руки (примерно 30–40 см). Не смотри в телефон лёжа или на ходу.

Контролируй время.

Установи лимит на самые «затягивающие» приложения.

Делай перерывы и разминайся.

Вставай, потянись, сделай пару наклонов и круговых движений головой. Это поможет снять напряжение с шеи и спины.

Не бери телефон в кровать.

За час до сна лучше отложить гаджет и заняться чем-то спокойным: почитать бумажную книгу, послушать музыку или просто поболтать с родными.

Настрой экран.

Включи тёмную тему и снизь яркость до комфортного уровня. Если есть функция «фильтр синего света», активируй её — особенно вечером.

Чередуй активности.

После 45 минут за экраном сделай 15 минут чего-то без гаджетов: погуляй, порисуй, поиграй с друзьями.

Следи за осанкой.

Сиди ровно, не сутулься. Если долго держишь телефон в руке, периодически и меняй руки, чтобы не перегружать одну сторону тела.

Найди хобби, увлечение (офлайн),

то занятие, где не нужен смартфон. Рисуй, занимайся рукоделием, списывай с учебника тексты — так ты и почерк улучшишь.

Профилактика: маленькие привычки с большим эффектом

Проводи хотя бы час в день на улице.

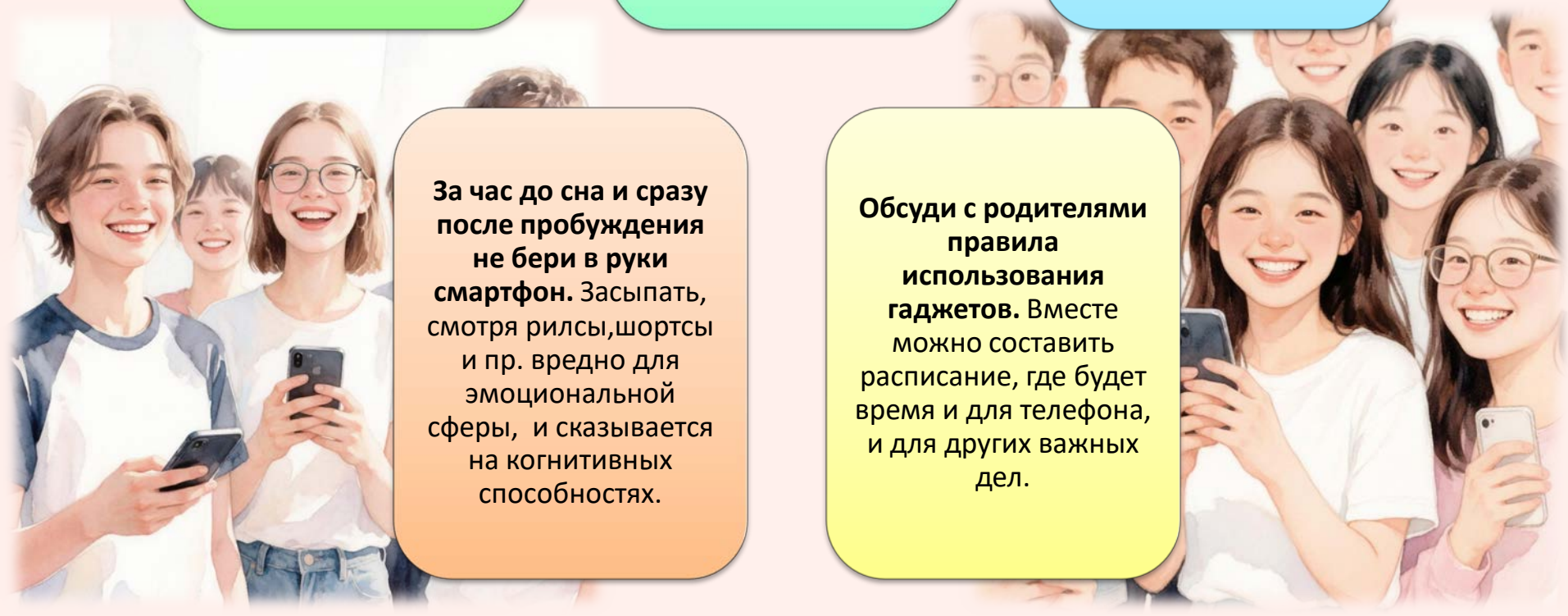
Дневной свет полезен для зрения и помогает регулировать режим сна.

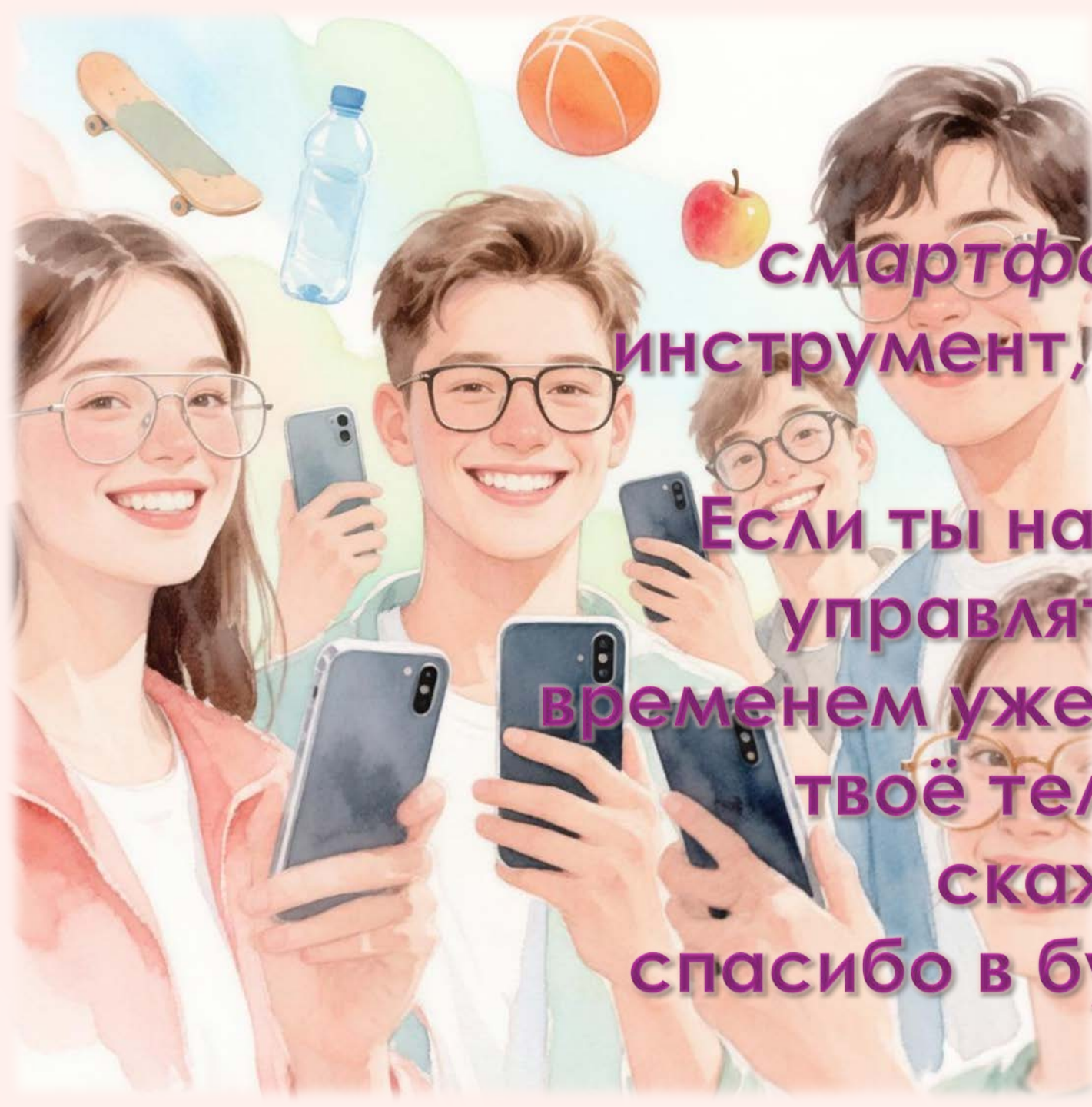
Чаще моргай. Когда мы смотрим в экран, моргаем реже — из-за этого глаза сохнут. Осознанно моргай чаще, чтобы сохранять их увлажнёнными.

Каждые пару часов делай гимнастику для глаз: посмотри вдаль, потом на кончик носа, покрути глазами по кругу.

За час до сна и сразу после пробуждения не бери в руки смартфон. Засыпать, смотря рилсы, шортсы и пр. вредно для эмоциональной сферы, и сказывается на когнитивных способностях.

Обсуди с родителями правила использования гаджетов. Вместе можно составить расписание, где будет время и для телефона, и для других важных дел.





Помни:
смартфон — это
инструмент, а не вся
жизнь.
Если ты научишься
управлять своим
временем уже сейчас,
твое тело и мозг
скажут тебе
спасибо в будущем!