

ВЛИЯНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ УСТРОЙСТВ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Маматкулов Джалолиддин Гулом угли
 учитель, mamatqulovjaloliddin7@gmail.com
 Гулистанский государственный университет

Аннотация: В данной статье изучается влияние использования цифровых устройств детьми и подростками на состояние здоровья. В ходе исследования анализировалось воздействие экранного времени на зрительную функцию, качество сна, уровень физической активности и психоэмоциональное состояние. Полученные результаты показывают, что чрезмерное использование цифровых устройств приводит к ряду неблагоприятных изменений в состоянии здоровья детей.

Ключевые слова: детская гигиена, цифровые технологии, экранное время, здоровье, зрение, гигиена сна, подростки.

Abstract: The article examines the impact of digital device use on children's health. The study analyzed the effects of screen time on vision, sleep quality, physical activity, and psycho-emotional well-being. The findings indicate that excessive use of digital devices leads to various negative health outcomes in children and adolescents.

Keywords: child hygiene, digital technologies, screen time, health, vision, sleep hygiene, adolescents.

Введение

В последние годы смартфоны, планшеты, компьютеры и другие цифровые устройства стали неотъемлемой частью жизни детей. Несмотря на то, что цифровые технологии расширяют возможности обучения и доступа к информации, их чрезмерное использование связано с рядом рисков для здоровья.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, увеличение экранного времени у детей может приводить к нарушениям сна, снижению физической активности, развитию избыточной массы тела и проблемам со зрением. Поэтому вопросы цифровой гигиены среди детей и подростков являются актуальной научной проблемой.

Цель исследования

Оценить влияние продолжительности использования цифровых устройств на показатели здоровья детей.

Материалы и методы

Исследование проведено среди 120 учащихся в возрасте 10–16 лет.

Методы исследования:

- анкетирование;
- гигиеническое наблюдение;
- статистический анализ;
- сравнительный метод.

Участники были разделены на три группы в зависимости от ежедневного экранного времени:

Группа	Время использования
I группа	до 2 часов
II группа	2–4 часа
III группа	более 4 часов

Оценивались следующие показатели:

- утомляемость глаз;
- качество сна;
- уровень физической активности;
- головные боли;
- психоэмоциональное состояние.

Результаты и обсуждение

Таблица 1

Показатели здоровья в зависимости от экранного времени (%)

Показатель	≤2 часа	2–4 часа	>4 часов
Утомляемость глаз	18	37	68
Нарушения сна	12	29	61
Головные боли	10	24	53
Низкая физическая активность	22	41	76

Результаты показывают, что с увеличением экранного времени все негативные показатели возрастают.

Анализ показывает, что у детей, использующих цифровые устройства более 4 часов в день, нарушения сна встречаются в 5 раз чаще.

Таблица 2

Основные гигиенические последствия использования цифровых устройств

Вид воздействия	Наблюдаемые изменения
Офтальмологические	Сухость глаз, снижение зрения
Неврологические	Головные боли, утомляемость
Психологические	Раздражительность, снижение внимания
Физические	Гиподинамия, нарушение осанки
Нарушения сна	Трудности засыпания

Заключение

Чрезмерное использование цифровых устройств детьми и подростками связано с ухудшением зрения, нарушением сна, снижением физической активности и развитием психоэмоциональных проблем.

Рекомендуется:

1. Ограничивать экранное время в соответствии с возрастом.
2. Делать перерывы каждые 20–30 минут.
3. Увеличивать физическую активность на свежем воздухе.
4. Избегать использования гаджетов за 1 час до сна.
5. Усилить контроль со стороны родителей за цифровой гигиеной детей.

Реализация данных мер способствует сохранению здоровья детей и снижению негативного влияния цифровых технологий.

Список литературы

1. World Health Organization. (2023). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children and adolescents*. Geneva: WHO.
2. American Academy of Pediatrics. (2023). *Children and Media Use Recommendations*. Itasca, IL.

3. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. *Preventive Medicine Reports, 12*, 271–283.
4. Domoff, S. E., et al. (2020). Excessive screen time and child development outcomes. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 41*(5), 353–360.
5. Министерство здравоохранения Республики Узбекистан. (2024). *Методические рекомендации по гигиене детей и подростков*. Ташкент.