

В ВОЗ призвали ограничивать использование гаджетов детьми



Всемирная организация здравоохранения напомнила, что из-за недостатка физической активности ежегодно погибают более пяти миллионов человек, пишет РБК.

Из-за того, что дети проводят слишком много времени перед экранами гаджетов, они мало двигаются

Эксперты ВОЗ предупредили, что привычка мало двигаться закладывается еще в детстве, когда ребенок много времени проводит с различными гаджетами. Поэтому важно бороться с этой привычкой с ранних лет.

Куратор ВОЗ по вопросам детского ожирения и физической активности Хуана Виллюмсен считает, что нужно «вернуть детям игру». То есть, перейти от сидячего образа жизни к подвижным играм. В ВОЗ рекомендуют не давать детям никаких гаджетов, включая просмотр телевизора, до года. Малыши должны ползать не менее 30 минут в день и их не стоит ограничивать в движении более чем на час за один раз.

Детям в возрасте одного-трех лет нужно проводить в состоянии физической активности не менее трех часов в сутки. После двух лет можно проводить с гаджетами не более часа в день. В возрасте трех-четырех лет дети должны быть физически активными не менее трех часов, при этом один час должен посвящаться занятиям с повышенной нагрузкой. Время с гаджетами стоит ограничить до часа в сутки.

При этом в ВОЗ не советуют ограничивать время, которое ребенок проводит за чтением или настольными играми, так как это важно для развития.