Научно-исследовательский институт гигиены, токсикологии, эпидемиологии, вирусологии и микробиологии РЦГЭиОЗ

Международная научно-практическая конференция «Здоровье и окружающая среда», приуроченная к 100-летию санитарно-эпидемиологической службы Республики Беларусь, 19-20.11.2026

Конференция «Здоровье и окружающая среда»

Особенности режима дня подростков 15-17 лет с разным уровнем цифровой подключенности

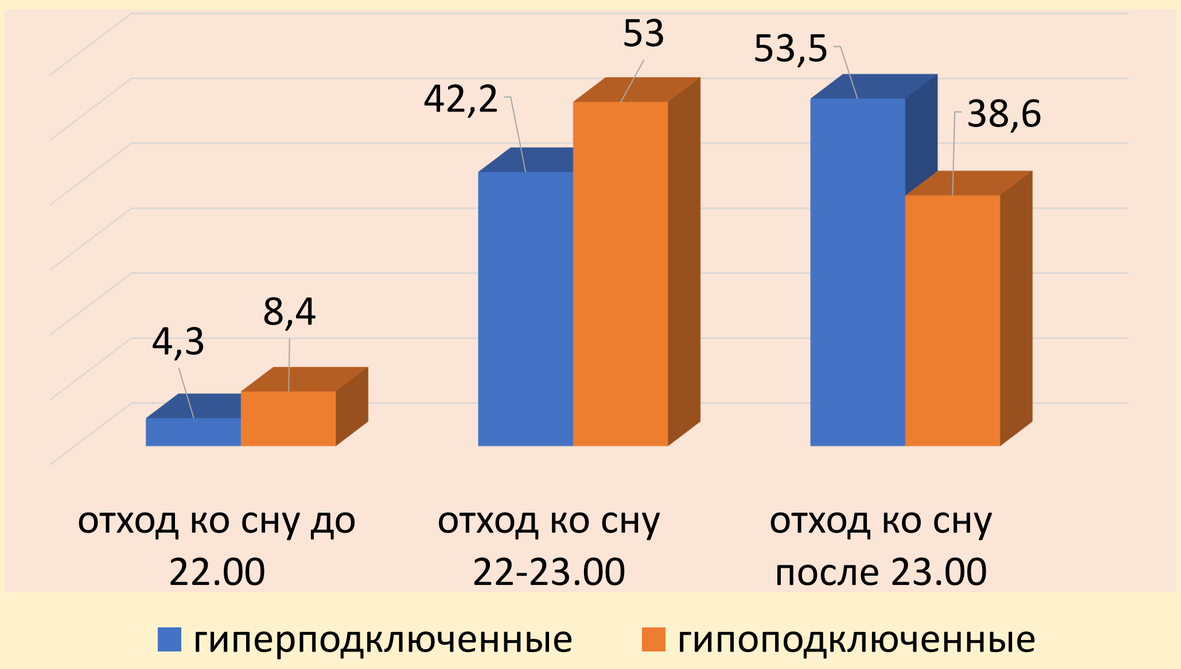
Полянская Ю.Н.
Карпович Н.В.
Грекова Н.А.

Объем исследований

Изучен режим дня учащихся **15-17 лет** четырех экспериментальных учреждений образования города Минска, реализующих образовательные программы профессионально-технического образования и обеспечивающих получение среднего специального образования. Всего в обследовании приняли **397 подростков (207 юношей и 190 девушки).**

Результаты исследований

Сравнительный анализ времени отхода ко сну у подростков с разным уровнем цифровой подключенности, %



Нарушения гигиенических нормативов ночного сна, режима отдыха, низкий объем дневной и недельной двигательной активности, преобладание статических нагрузок в учебной деятельности и при организации досуга могут приводить к формированию нарушений в состоянии здоровья.

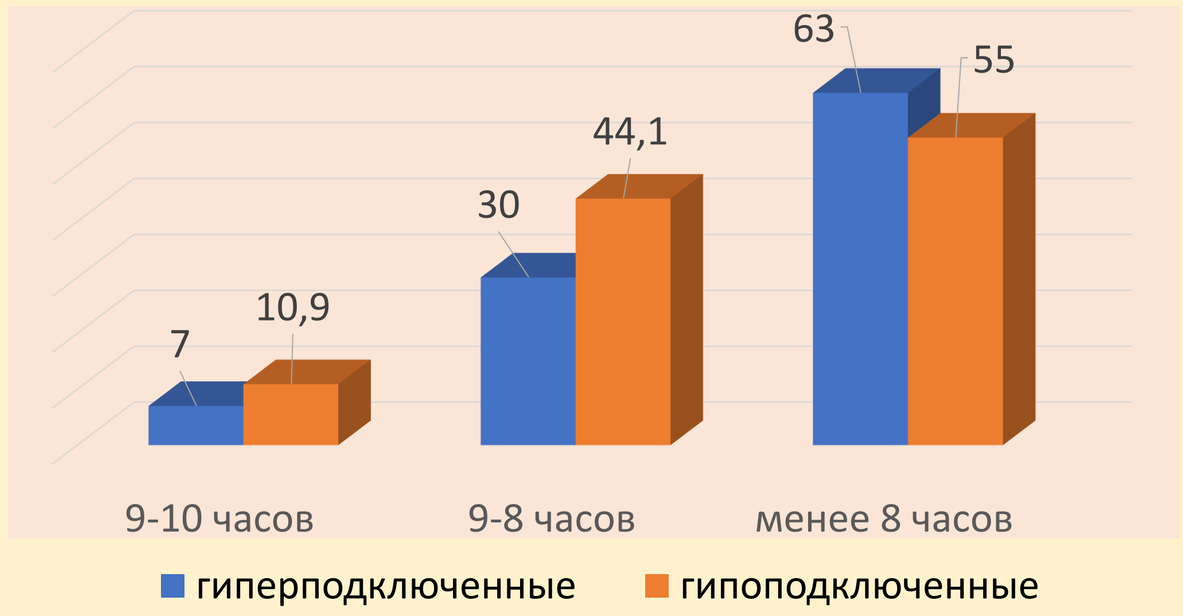
Полученные данные иллюстрируют, как **погруженность в цифровую среду** подростков **связана с** нарушением режима дня и **более поздним отходом ко сну** подростков.

Доля тех, кто засыпает до 22:00, ничтожно мала в обеих группах (8,4% против 4,3%). Более половины гиперподключенных подростков (53,5%) ложатся спать после 23:00, в то время как среди их менее активных в цифровой среде сверстников таких чуть более трети (38,6%, p<0,01).

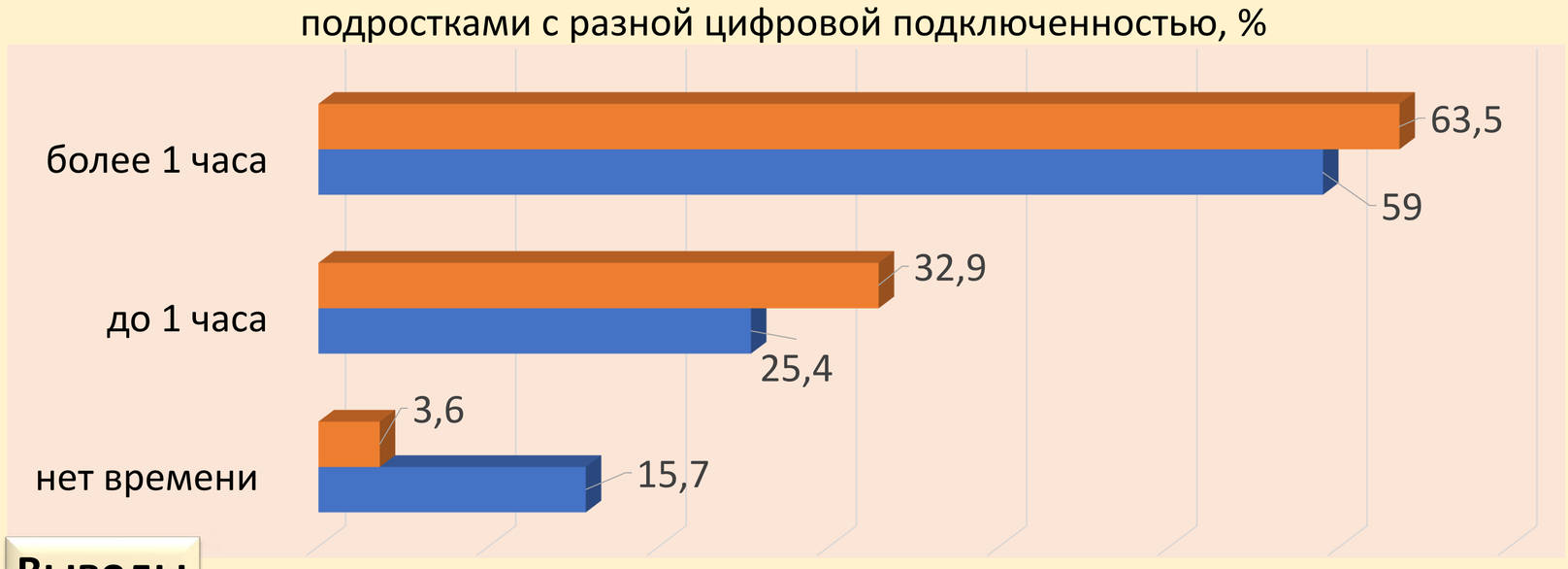
Продолжительность сна у детей меняется с возрастом и в 15-17 лет составляет 9-8 часов. Недосыпание оказывает неблагоприятное влияние на высшую нервную деятельность детей, при дефиците сна отмечаются резкие колебания вегетативной реактивности и значительно снижается работоспособность.

Большинство гиперподключенных подростков (63%) нашего исследования **спит менее 8 часов в сутки**. Установлена достоверная разница (p<0,01) среди учащихся с разной цифровой подключенностью в длительности сна 9-8 часов: **всего треть (30,0%) подростков**, **активных пользователей** гаджетов, ночью **спят до 9 часов**, и почти каждый второй (44,1 %), кто в цифровой среде проводит менее 5 часов в день, спит свою возрастную норму.

Сравнительный анализ длительности ночного сна у подростков с разным уровнем цифровой подключенности, %



Сравнительный анализ времени, проведенного на свежем воздухе подростками с разной цифровой подключенностью, %



Зафиксирована статистически достоверная разница (p<0,001) в категории полного отсутствия прогулок. **Для 15,7% активных пользователей гаджетов цифровая среда полностью заменила прогулки**, в то время как среди подростков с низкой подключенностью этот показатель минимален (3,6%).

Выводы

Высокая цифровая подключенность достоверно изменяет образ жизни подростков, смещая время засыпания на позднее время, сокращая продолжительность сна и практически полностью вытесняя прогулки на свежем воздухе из их ежедневного расписания.

deti@rspch.by

* гиперподключенные – подростки, погруженные в цифровую среду более 5 часов
* гипоподключенные – подростки, погруженные в цифровую среду менее 5 часов