

5. В возрасте от 0 до 3 лет не давать пользоваться экранами, от 3 до 6 лет по возможности не давать, школьникам — не больше 1 часа в день не для учёбы (для профилактики близорукости)

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

много силы воли

Частично Китай

Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Государственная комиссия по вопросам здравоохранения (国家卫健委) требует не давать детям от 0 до 3 лет пользоваться экранами, от 3 до 6 лет — по возможности избегать их использования. Школьникам, если это не для учёбы, — не больше 15 минут за один раз и не больше 1 часа в день. Причина в том, что длительная зрительная нагрузка на близком расстоянии способствует более раннему появлению близорукости. Доказательства связи экранов с близорукостью не настолько убедительны. То, что действительно показало эффект в испытаниях, — 2 часа на улице каждый день.

Россия. В России тоже советуют дозировать время с гаджетами, делать гимнастику для глаз и правильно организовать рабочее место. Долгая работа с экраном может вызывать усталость и дискомфорт в глазах, головную боль, напряжение шеи и спины. Но единого обязательного лимита домашнего досугового экранного времени российские требования не устанавливают.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Трудно забрать экран у ребёнка, а родителям — самим меньше смотреть в экран при ребёнке.

Россия. Стоимость таких мер в источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. В пункте 4 документа «Десять основных положений о профилактике и контроле близорукости у детей и подростков (防控儿童青少年近视核心知识十条)» дословно сказано: «Дети в возрасте 0~3 лет не должны пользоваться телефонами, планшетами, компьютерами и другими электронными устройствами с экранами; для детей в возрасте 3~6 лет следует по возможности избегать контакта с телефонами, планшетами, компьютерами и другими электронными устройствами с экранами и их использования; школьникам не рекомендуется пользоваться электронными экранами не для учёбы дольше 15 минут за один раз и в общей сложности дольше 1 часа в день». В том же пункте указано: «Длительное использование электронных устройств с экранами на близком расстоянии легко истощает запас дальновзоркости у детей и является важной причиной раннего появления и высокой распространённости близорукости у детей и подростков». В плане реализации, выпущенном в 2018 году восемью ведомствами, включая Министерство образования (教育部), требования к родителям такие же. Там также добавлено: «Чем младше ребёнок, тем короче должно быть время непрерывного использования электронных устройств». Научные доказательства гораздо слабее: в один систематический обзор вошли 33 исследования, из них 11 включили в объединённый расчёт. Возраст участников — от 3 месяцев до 33 лет. Если учитывать только телефоны и планшеты, отношение шансов близорукости составляет 1.26 (95% CI от 1.00 до 1.60, $I^2=77\%$). Если учитывать их вместе с компьютерами — 1.77 (от 1.28 до 2.45, $I^2=87\%$). В выводах авторы написали лишь «возможна связь» и прямо указали, что ни в одном из 33 исследований не было надёжного измерения времени использования экранов

Россия. Снижается нагрузка на зрение; использование гаджетов не должно отнимать время у сна, прогулок, движения, общения и учёбы.

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень В выбран потому, что официальные требования в Китае — это правила по возрастным группам, а не цифры,

полученные в испытаниях. Нижняя граница отношения шансов в исследованиях приходится ровно на 1.00, и авторы решились сказать только «возможна связь». Поэтому достаточно воспринимать это как удобное для соблюдения семейное правило, а не как «если не смотреть в экран, близорукости не будет». Испытания со случайным распределением участников действительно подтверждают пункт 4 (2 часа на улице). До школы тоже нужно проверять зрение: в том же китайском документе указано, что в возрасте 1~3 лет, 4~6 лет и после 7 лет нужно регулярно проверять рефракцию, чтобы узнать, сколько запаса дальнозоркости осталось. Способ проверки описан в пункте 12 (проверка рефракции с расширением зрачков). Связь экранов с речевыми навыками детей тоже изучали в метаанализе: 42 исследования, 18905 человек. Чем больше времени перед экраном, тем слабее речевые навыки ($r=-0.14$, 95% CI от -0.18 до -0.10). Но совместный просмотр и просмотр передач с образовательным содержанием, наоборот, связаны с ними положительно ($r=0.16$ и 0.13). Это связь, а не причинно-следственная зависимость. Из этого можно сделать лишь вывод, что заменять разговоры с ребёнком экраном невыгодно.

Россия. Для электронных средств обучения действуют возрастные ограничения и требования к непрерывной работе, рабочему месту, освещению и профилактике. Конкретные домашние лимиты по возрастам в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家卫生健康委办公厅 (2023). 防控儿童青少年近视核心知识十条 (国卫办妇幼函〔2023〕278号) . www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6894284.htm
2. 教育部等八部门 (2018). 综合防控儿童青少年近视实施方案 (教体艺〔2018〕3号) . www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/s3285/201808/t20180830_346672.html
3. Foreman J, Salim AT, Praveen A, et al. (2021). Association between digital smart device use and myopia: a systematic review and meta-analysis. The Lancet Digital Health, 3(12), e806-e818. [doi.org/10.1016/S2589-7500\(21\)00135-7](https://doi.org/10.1016/S2589-7500(21)00135-7)
4. Madigan S, McArthur BA, Anhorn C, Eirich R, Christakis DA (2020). Associations between screen use and child language skills: a systematic review and meta-analysis. JAMA Pediatrics, 174(7), 665-675. doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0327

Россия — источники

1. Рекомендации Роспотребнадзора по работе с гаджетами для.... Проверено 08.10.2026. www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=...

2. Какое экранное время оптимально для детей и взрослых при.... Проверено 08.10.2026.
41.rospotrebnadzor.ru/content/kakoe-ekrannoe-vremya-optimalno-dlya-...