

*Дворянинович Д.И.*

## **ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ**

*Научный руководитель: ст. преп. Самохина Н.В.*

*Кафедра гигиены детей и подростков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Современное общество характеризуется стремительным развитием науки и техники, которое обусловило цифровизацию всех сфер жизнедеятельности человека. Компьютерные технологии используются в профессиональной деятельности, обучении, организации досуга, коммуникации. Виртуальное пространство является дополнительным ресурсом для самореализации, но при этом может приводить к неблагоприятным последствиям для физического и психического здоровья. Одной из наиболее восприимчивых групп населения к неблагоприятным факторам среды обитания являются подростки. Для них характерна несформированность самовосприятия и мотивационных установок, несовершенство эмоциональных реакций.

Реальное общение между подростками дополняется виртуальным посредством использования социальных сетей. Социальная сеть – это платформа, онлайн-сервис или веб-сайт, предназначенные для построения, отражения и организации социальных взаимоотношений в Интернете. Первоначально социальные сети были созданы для улучшения качества жизни для новых знакомств, самообразования, приятного времяпрепровождения, реализации новых возможностей. Вместе с тем, бесконтрольное использование подростками социальных сетей может привести к неблагоприятным последствиям.

Длительное использование для виртуального общения гаджетов способствует статическому положению тела, снижению двигательной активности в течение дня, избыточному поступлению пищи и приводит к нарушению функционирования органов и систем.

Помимо этого, социальные сети могут неблагоприятно воздействовать на психическое здоровье подростков. Недостаточная длительность сна, возникающая при неограниченном доступе к социальным сетям, вызывает раздражение, апатию, нарушение внимания и памяти, перепады настроения.

Кроме того, общение «в сети» оказывает влияние на социальную жизнь подростков. Так, не всегда информация о человеке соответствует профилю в социальной сети, виртуальное пространство используют мошенники для незаконной деятельности, развивается фобия реального общения, формируется заниженная самооценка ввиду наблюдения за кумиром «в сети».

Для уменьшения неблагоприятных последствий влияния социальных сетей на подростков необходимы контроль за длительность их использования; невозможность выхода «в сеть» при выполнении важных заданий; запрет на использование гаджетов в ночное время; рациональная организация режима дня; мотивирование к реальному общению со сверстниками; благоприятная психоэмоциональная обстановка; организация активного времяпрепровождения.

Таким образом, лишь согласованная деятельность родителей, педагогов, медицинских работников и самих подростков позволит сохранить здоровье будущим поколениям.