



## Влияние компьютера на здоровье ребенка

Компьютер в наше время есть практически в каждом доме, и знакомство детей с компьютером начинается в самом нежном возрасте. Зачастую уже трехлетний кроха ловко управляется с компьютерной мышкой. А так ли это безопасно для ребенка? Вреден ли компьютер для детей?

Как показывают многочисленные исследования, даже непродолжительное время, проведенное за компьютером, дает значительную нагрузку как на психику ребенка, так и на его зрительную систему. Подобное явление наблюдается у 78% всех детей, тогда как шестичасовой учебный день такое же утомление вызывает всего у 43% детей. Однако в том случае, если усталость, возникшую в результате школьных занятий, ребенок заметит сразу, то переутомление, вызванное злоупотреблением компьютером, практически всегда остается незамеченным.

Ребенок, увлекшийся интернетом или компьютерными играми, находится в состоянии повышенного эмоционального возбуждения. И именно данное эмоциональное возбуждение и не позволяет им вовремя заметить наступившую усталость, и работа с компьютером продолжается дальше. В результате усталость накапливается, словно снежный ком, постепенно доводя ребенка до полного нервного истощения. Ребенок может подолгу не засыпать, а заснув, постоянно просыпаться, или же даже просто кричать во сне. Родители начинают нервничать, покупать детские успокаивающие препараты. После того, как будут перепробованы все меры, родители обратятся к врачу. И представьте себе, каково же изумление родителей, когда они узнают от врача, что виновником всего является такой безобидный на первый взгляд компьютер.

Однако, к счастью, в последнее время родителей все чаще и больше стал волновать вопрос «компьютер и здоровье детей». Вред компьютера для детей чаще всего либо недооценивают, либо же в значительной мере преувеличивают. На первом месте стоит вопрос об электроизлучении от компьютера. Измерения уровня излучения показывают, что рентгеновское излучение от современных компьютеров не превышает допустимых безопасных для здоровья значений. То же самое справедливо и в отношении электромагнитных излучений. Однако если вы обладатель компьютера прошлого поколения, вам следует иметь в виду, что эти показатели сбоку и с задней стороны экрана немного выше нормальных показателей.

Но это еще не все осложнения, которые могут возникнуть в результате злоупотребления работой за компьютером. И дети подвергаются негативному воздействию гораздо в большей степени, чем взрослые люди. Объясняется этот факт достаточно просто.

Ребенка в 6 – 7 лет представляет собой бурно развивающийся организм. Формируется костная система, в том числе интенсивно растут кости запястья, и длительная работа с мышкой может нанести вред. В этот период зрительная рефракция глаза также претерпевает значительные изменения – и излишняя нагрузка на глаза может привести к значительному снижению зрительной функции. Влияние компьютера на зрение ребенка достаточно негативное.

Нагрузка на глаза при работе за компьютером значительно отличается от таковой при других видах деятельности – рисовании, чтении и даже просмотра телевизора. Кроме того, необходимо учитывать тот факт, что при работе за компьютером ребенок постоянно сохраняет статичную (неподвижную) позу, что является дополнительной нагрузкой на организм ребенка.

Рассказывая про влияние компьютера на развитие ребенка, нельзя забывать и о таком немаловажном факторе, как нервно – эмоциональное напряжение во время работы с компьютером. Особо сильное эмоциональное напряжение возникает в то время, когда ребенок играет в компьютерные игры. Объясняется это тем, что игровые процессы зачастую требуют быстрой ответной реакции. Подобная сильнейшая концентрация нервных и мыслительных процессов зачастую оказывается для ребенка непосильной задачей и может вызвать не только переутомление, но и нервные срывы. Помните о том, что влияние компьютера на психику ребёнка зачастую бывает непредсказуемым.

Для того, чтобы занятия для детей на компьютере оказывали на организм ребенка как можно меньшее негативное влияние, соблюдайте некоторые меры предосторожности:

- Первое, что необходимо сделать родителям – это позаботиться том, чтобы рабочее место ребенка было обустроено правильно, и ребенок чувствовал себя комфортно. И компьютерное кресло, и стол должны соответствовать росту ребенка. Стул обязательно должен быть со спинкой, а расстояние от глаз до монитора должно быть не менее 70 сантиметров.
- Обязательно делайте перерыв в работе каждые 10 минут. Очень полезна гимнастика для глаз.



- Покупайте для ребенка только качественные лицензионные программы, предназначенные именно для его возраста. Постарайтесь избегать компьютерных программ и игр, содержащих сцены насилия.
- Ни в коем случае не допускайте бесконтрольного времяпровождения ребенка у компьютера – это может весьма неблагоприятно сказаться на его здоровье, как эмоциональном, так и психическом. Помните о том, что существуют четкие рекомендации детских психологов и окулистов по поводу того, сколько времени допустимо проводить за компьютером детям различных возрастных категорий.

*Дети в возрасте от трех до 7 лет* могут безопасно для своего здоровья проводить за компьютером **не более 15 минут в сутки**, причем хотя бы один день в неделю желательно компьютер не включать вовсе.

- В том случае, если у вашего ребенка есть какие – либо проблемы со зрением, допускать их до работы на компьютере возможно только после предварительной консультации и с разрешения детского врача – окулиста. Кроме того, помните о том, что нормальная возрастная норма времени за компьютером для каждой возрастной группы должна быть снижена ровно в два раза для ребенка, у которого наблюдаются проблемы со зрением.

Для того чтобы родителям впоследствии не пришлось задаваться вопросом, как отучить ребенка от компьютера, они должны крайне строго выполнять все вышеописанные рекомендации. Также очень важно следить за тем, чтобы компьютер не стал единственным увлечением вашего ребенка. Помните о том, что для нормального детского гармоничного развития ребенку просто необходимо вести активный образ жизни, проводить достаточное количество времени на свежем воздухе, общаться со сверстниками.

Очень важно, чтобы компьютер не заменил ребенку все это. И только в силах родителей проследить за этим и строго регламентировать время, которое ребенок проводит за компьютером. Помните о том, что и телевизор, и компьютер являются частью жизни современного человека, но не становятся смыслом жизни и единственным способом времяпровождения.

