

Вреден ли компьютер для ребенка?



Все знают, что долго сидеть за компьютером вредно для здоровья, но в чем именно заключается вред, вряд ли могут объяснить. Впервые мы услышали об этом в те времена, когда компьютеры только появились в нашей стране. Вместе с улучшением качества компьютеров менялись и факторы негативного воздействия ПК на организм человека. Те, что были на первом месте, например излучение, отошли на второй план. Появились новые, связанные в основном с резким ростом скорости подачи и переработки информации.

Информационный поток стал настолько велик, что его воздействие продолжительное время не способны выдерживать ни наше зрение, ни наш мозг. Что уж говорить о детях...

Итак, по возможности учитывая то, "до чего дошел прогресс", рассмотрим факторы негативного влияния повсеместной компьютеризации на человека и способы борьбы с ними.

Нагрузка на зрение. В первую очередь работа на ПК отрицательно влияет на зрение. Именно из-за нагрузки на зрение даже через непродолжительное время занятий на компьютере у ребенка могут возникнуть головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения.

Специалисты даже выделяют некий "компьютерный зрительный синдром", напоминающий конъюнктивит, который может появиться у ребенка после нескольких часов, проведенных перед экраном. В таком случае у детей краснеют глаза и возникает ощущение, что в глаза попал песок.

Однако заметим, что, по мнению специалистов, компьютер не является основной причиной развития близорукости у детей. Огромную роль в этом играет наследственность, "общение" с телевизором, чтение в темноте.

При грамотной организации компьютерного рабочего места и времени работы на ПК нагрузка на зрение может быть существенно снижена. При этом самым важным условием сохранения зрения является качество монитора. Современные мониторы устроены так, что обладают высокой контрастностью при внешней засветке и поэтому не нуждаются в дополнительном фильтре.

Если вы сами не очень разбираетесь в этом вопросе, обратитесь за помощью к специалистам, которые помогут вам выбрать наиболее безопасный монитор, отвечающий всем вашим требованиям.

- Необходимо правильно организовать освещение компьютерного стола.
- Следите за исправностью монитора и чистотой экрана, так как грязь дает дополнительное искажение.
- Индивидуально подобранные стол и стул позволят ребенку соблюдать оптимальное расстояние от экрана до глаз (50 - 60 см).
- Не станьте компьютерный стол так, чтобы ребенок сидел спиной к окну. Блики на экране способствуют утомлению глаз.
- Поощряйте использование звуковых эффектов, мультимедийных программ и приложений. Считается, что это помогает расслаблять зрение.
- Необходимо, чтобы ребенок каждые 15 минут делал перерывы - давал глазам отдохнуть. Научите его делать зарядку для глаз, например такие упражнения: поочередно сосредоточьте взгляд то на близкой точке, то на далекой; попеременно посмотрите влево - вправо, вверх - вниз, не поворачивая головы.
- Можно подобрать ребенку специальные защитные очки для работы на компьютере.

Стесненная поза. Сидя за ПК, ребенок должен смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или других органах управления. В результате его тело принимает определенную позу, которая фактически не меняется во время работы. Такая фиксированная поза может вызывать следующие нарушения:

- Заболевания кистевых суставов.
- При работе за компьютером человек вынужден совершать множество мелких движений руками, из-за чего кисти сильно устают. При длительной работе могут даже возникнуть хронические заболевания суставов.
- Затрудненное дыхание.
- Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке, и это может привести к развитию приступов кашля и даже астмы.
- Остеохондроз.
- При длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы. Довольно часто это приводит к искривлению позвоночника.

Ребенок должен:

- работать за специальным компьютерным столом с выдвижной доской для клавиатуры, позволяющей ему хоть изредка менять позу;
- сидеть на специальном вертящемся стуле без подлокотников. Помимо того, что это удобно и высота стула может быть изменена с учетом роста ребенка, детям очень нравится крутиться и кататься на таких стульях, а это невольно дает им передышки в контакте с экраном;
- регулярно прерывать "общение" с компьютером, вставать, потягиваться, делать мини-зарядку.
- для того чтобы снизить нагрузки на руки, исходя из ваших возможностей, приобретите для ребенка клавиатуру, коврик, мышку и джойстик последних моделей. Они выполнены с учетом особенностей строения кисти, предполагают более удобное размещение рук и разворот плечевого пояса, и руки при работе с ними устают гораздо меньше.

Излучение. Электростатические поля. Сам по себе потенциал, имеющийся на электронно-лучевой трубке кинескопа, не страшен, но он, возникая между экраном дисплея и лицом человека, сидящего перед компьютером, разгоняет севшие на экран пылинки до огромных скоростей, и они "впиваются" в кожу пользователя.

- Установите монитор задней стенкой к стене.
- В комнате, где стоит компьютер, чаще делайте влажную уборку, вытирайте пыль.
- Научите ребенка каждый раз, закончив работу на компьютере, умываться холодной водой.

Психическая нагрузка. Занятия на компьютере требуют не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Обращали ли вы когда-нибудь внимание на поведение человека, играющего, например, в компьютерную игру "Ралли", на его стиснутые зубы и руки, судорожно сжимающие мышку, на то, как бросает его тело из стороны в сторону при каждом повороте... Игры требуют огромного напряжения, которое люди редко испытывают в обычной жизни. Специальное исследование показало, что дети очень устают от компьютерных "стрелялок" "догонялок", а у некоторых особо эмоциональных пользователей во время игры даже повышается давление.

- Чтобы снизить нагрузки на психику ребенка, подберите для него более спокойные игры.
- Старайтесь покупать ребенку развивающие, расширяющие кругозор игры.
- Познакомьте ребенка с возможностями компьютера. Дети довольно часто думают, что компьютер покупают для того, чтобы на нем играть, и не подозревают, что его можно

использовать и для других целей, не менее занимательных, и при этом научите ребенка пользоваться текстовыми редакторами, рисовать, составлять графики. Тогда время, проведенное за компьютером, будет приносить больше пользы, чем вреда.

□ Если ваш ребенок все же не на шутку увлечен именно "стрелялками - догонялками", договоритесь с ним о сокращении времени, проводимого за этими играми. Найдите возможность извлечь пользу из самой, казалось бы, бессмысленной и бесполезной игры. Смело фантазируйте, входите в реальность, в которой существуют только ваш ребенок и виртуальные герои, завоевывайте авторитет и свое место в игре и в сознании ребенка.

ВНИМАНИЕ! Постарайтесь не забывать о ребенке, оставляя его наедине с компьютером. Будьте рядом, разговаривайте с ним, обращайтесь внимание на то, чем он занимается, вовремя напоминайте о необходимости сделать перерыв в работе.

Время, которое ребенок может провести за компьютером, разные специалисты определяют по-разному. Для любого человека, и в первую очередь для детей, условно время, проведенное за играми на компьютере, можно определить как его возраст (полных лет), приравненный к минутам, увеличенный в два-три раза. Причем время отдыха от компьютера должно быть в два-три раза больше времени, проведенного за компьютером. Итак, если ребенку 10 лет, то играть на компьютере ему желательно не более 20 - 30 минут с перерывом на один - два часа. Это вполне нормальные условия. Да, и еще: не рекомендуется играть перед сном и тем более ночью.