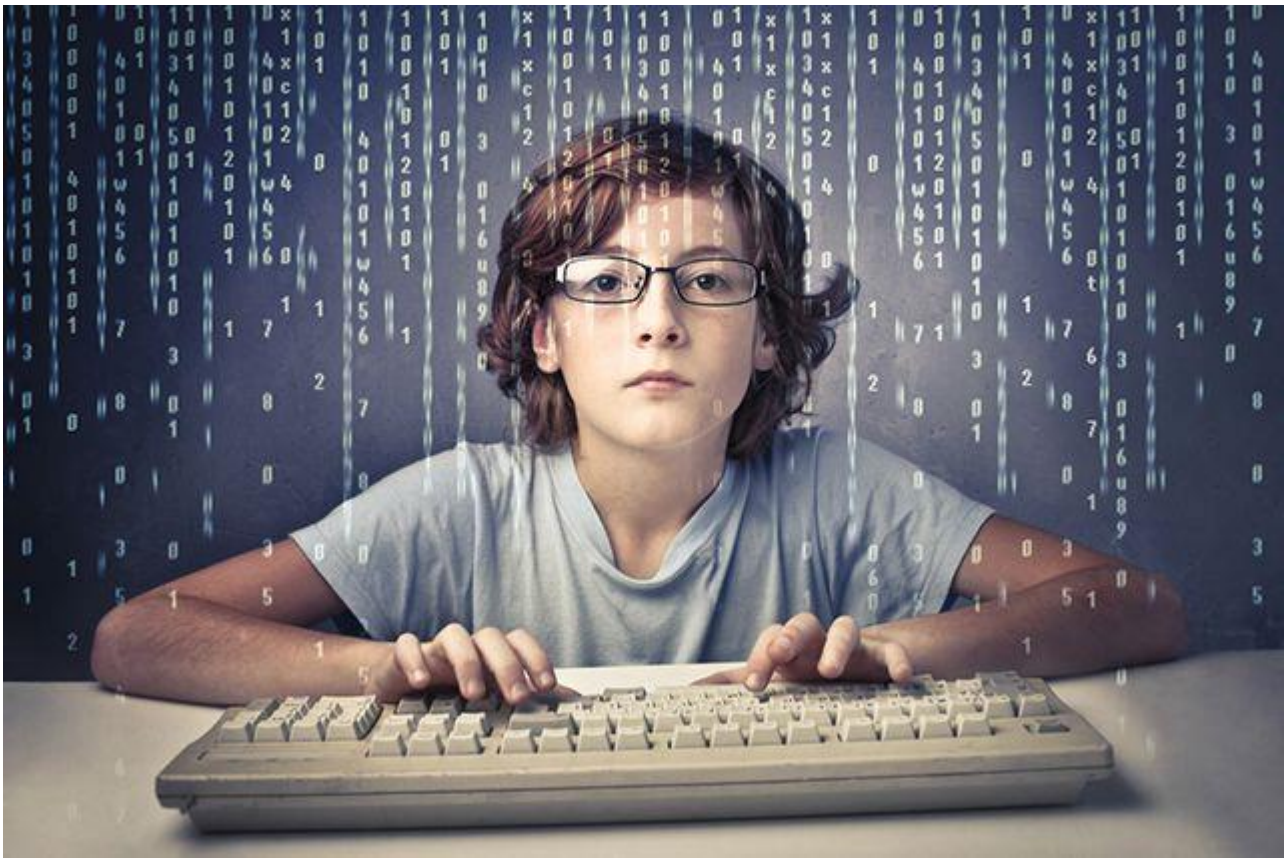
Компьютер и его влияние на здоровье ребенка.



Компьютер стал важной и необходимой частью образа жизни. Сегодня практически в каждом доме есть компьютер или ноутбук. И всё чаще возникает вопрос, каким образом это достижение технического прогресса влияет на пользователя, в том числе на ребёнка.

Одним из негативных факторов, влияющих на здоровье ребёнка при работе на компьютере, является зрительная нагрузка. Из-за нагрузки на зрение у начинающегося пользователя через непродолжительное время возникает головная боль, головокружение. Напряжение, которое при работе за компьютером испытывают глаза, может вызвать снижение остроты зрения. Последствием напряжённой работы глаз является так называемый синдром «сухого глаза». При внимательном всматривании и напряжении зрения мы реже моргаем. Из-за этого роговица глаза хуже омывается слезой, недостаточно очищается и получает питания. Ребёнок может чувствовать дискомфорт и жжение в области глаз, у него возникает желание чаще моргать и потереть глаза. Для снижения утомляемости организма, необходимо индивидуально настраивать монитор по показателям яркости и контрастности, оптимально подбирать цвет фона (рекомендуется позитивное изображение – чёрные знаки на белом фоне) и размер шрифта. Важно, чтобы искусственное освещение не создавало бликов на поверхности монитора. Уровень глаз при вертикальном

расположении монитора должен приходиться на цент или 2/3 высоты экрана. Золотым правилом защиты от болезней глаз для детей и взрослых являются перерывы во время работы за компьютером, выполнение упражнений для глаз.

Немаловажное значение имеет правильная посадка ребёнка за столом с компьютером, способствующая нормальному функционированию органов и систем организма, профилактике нарушений осанки и зрения.

При правильной посадке ребёнок должен сидеть прямо, напротив монитора, не сутулясь. Спина должна иметь опору в области нижних углов лопаток, предплечья должны находиться под прямым углом по отношению к плечами опираться на поверхность стола с клавиатурой, тем самым снимая статическое напряжение мышц плечевого пояса и рук.

Необходимо помнить, что детская психика не способна критично относиться к происходящему на экране, поэтому со стороны родителей не должно быть бесконтрольности, вседозволенности. Не следует устанавливать игры с элементами насилия – многие учёные убеждены, что есть чёткая связь между жестокостью в компьютерных играх и повышением агрессивности игроков в реальной жизни. Выбор того чем и сколько ребёнок будет заниматься за компьютером должен быть всегда за родителями. Рекомендуется установить программу родительского контроля на компьютер ребёнка, которая исключила бы ссылки и переходы на запрещённые сайты.

Для профилактики компьютерной зависимости необходимо ежедневное общение родителей с детьми, ненавязчивый контроль за ними, вовлечение их в домашнюю жизнь, организация досуга ребёнка (спортивные секции, кружки и т.д). Вопрос о времени, проведённом за компьютером, всегда должен решаться родителями в пользу здоровья ребёнка.

Врач-гигиенист отделения
гигиены детей и подростков Елена Астапова