

## Как влияет компьютер на здоровье ребенка?

Сегодня компьютеры распространены повсеместно. Несомненно, это облегчает жизнь и помогает быстро решать множество вопросов, на которые раньше уходило много времени. Работать на компьютере сейчас умеют и дети, и взрослые. Но если для взрослого сформировавшегося человека компьютер не несет большой опасности, то на неокрепшую детскую психику он может повлиять как положительно, так и отрицательно.

Чрезмерное использование компьютера может привести юного пользователя к ухудшению здоровья, психическим расстройствам и проблемам со сном.

Однако стоит учесть, что полностью ограничить работу с компьютером в современном мире не представляется возможным. Персональный компьютер используется повсеместно. Он необходим как для работы, так и для учебы или коммуникации. Важно соблюдать режим работы за компьютером. Многие полагают, что компьютер очень вреден для здоровья. Однако это не так. Отрицательное воздействие проявляется лишь при ненормированном графике использования персонального компьютера (ПК). То есть виноват не компьютер, а пользователь.

Стоит понимать, что, используя любой электрический прибор, человек получает дозу электромагнитного излучения (ЭМИ). Однако контакты человека с холодильником или микроволновкой весьма ограничены по времени, а телевизор обычно находится на безопасном расстоянии, тогда как компьютер используется дольше всего и располагается в непосредственной близости от тела пользователя.

В Центре Электромагнитной безопасности (г. Москва) было проведено независимое исследование уровня электромагнитного излучения в различных компонентах компьютеров. Выводы неутешительны. Обнаружилось, что при работе компьютера превышает порог безопасного уровня электромагнитного излучения в радиусе 1,5 метров от персонального компьютера. Таким образом, облучается не только пользователь, но и окружающие.

Симптомы, возникающие при повышенном фоне ЭМИ:

- головная боль
- повышенная утомляемость
- стресс
- ухудшение иммунитета, зрения
- риск возникновения злокачественных опухолей

ЭМИ наиболее опасно для детей, за счет большей проводимости их мозговых тканей и тонких костей черепа.

Продолжительное сидение за компьютером в одной и той же позе может привести к развитию варикоза за счет скапливания крови в области позвоночника и таза, а нагрузка, оказываемая на спину, приводит к сколиозу у детей. Не стоит забывать про график физических упражнений при работе за компьютером, во избежание ослабления мышц и ожирения.

Особенно серьезно стоит подойти к контролю за осанкой вашего ребенка. Полностью увлеченный компьютером, он не задумывается о том, как сидит. Лучше предотвратить сколиоз на ранней стадии, так как искривление позвоночника вылечить очень сложно. Изначально сколиоз проявляется как небольшая сутулость, ребенок не может длительное время держать спину ровно. В дальнейшем, если вовремя не заметить проблему, мышцы ослабнут, и позвоночник будет продолжать искривляться.

Дети и подростки, проводящие слишком много времени за компьютером, страдают от так называемой «компьютерной зависимости». Она может проявляться рядом симптомов, например: агрессией, нежеланием «отрываться» от компьютера даже ради сна или еды, отсутствием интереса к другим аспектам жизни. Отраду такие дети находят только в виртуальном мире, где они проводят все свое время.

Компьютер является абсолютно безопасным устройством при соблюдении нескольких несложных правил и режима работы.

Детям старше 12 лет необходимо ограничиться 2 часами в день, детям от 7 лет – максимум час. Не более получаса в день – для ребенка старше 5 лет. Малышам более раннего возраста компьютер противопоказан.

Необходимо так же придерживаться графика перерывов, давать глазам и позвоночнику отдохнуть, выполняя простые физические упражнения, такие как:

- Каждые 15-20 минут работы за ПК следует на пару минут отвлечься от монитора и позволить глазам отдохнуть. Если чувствуете напряжение и усталость в глазах, сделайте гимнастику – интенсивное моргание, вращение глазами, фокусировка на предметах, находящихся на разном расстоянии от вас.
- Каждые 45 минут необходимо сделать 15-ти минутный перерыв, немного размяться и походить.
- Каждые 3 часа следует выделить 30 минут на прогулку на свежем воздухе или прием пищи.

Во избежание нанесения вреда здоровью, необходима специальная мебель, предназначенная для работы за компьютером. Стул должен регулироваться по высоте, место должно соответствовать возрасту ребенка. Важно настроить и освещение. Оно должно быть равномерным, источники не должны находиться вблизи монитора.

Лучше всего оборудовать пространство для работы с компьютером в углу комнаты. В таком случае стены будут поглощать большую часть ЭМИ, излучаемого ПК.

Минимальное расстояние между монитором и глазами обучающегося – 40см. Сам монитор должен работать с частотой не менее 85Гц и располагаться чуть ниже глаз.

Системный блок советуем располагать как можно дальше от ребенка.

Для уменьшения нагрузки на глаза можно воспользоваться специальными очками для компьютера.

Для защиты от пыли необходимо один раз в месяц пылесосить системный блок изнутри. Внешние устройства, такие как клавиатура, монитор и мышь, стоит протирать ежедневно.

Для соблюдения правил пожарной безопасности и исключения вредного воздействия излучения, следует отключать ПК и роутер от сети после работы.

Необходимо не забывать проветривать помещение во время перерывов. Работа ПК отрицательно влияет на ионизацию воздуха. Пятнадцатиминутное проветривание приводит данный показатель в норму. За это время из помещения уходят и другие вредные химические соединения, попадающие в воздух вследствие работы.

Врач-невролог ТПМПК  
ГБОУ «Центр «Дар»  
Касьяненко Н.А.