

Консультація для батьків

# Вплив комп'ютера на здоров'я дитини



З.Тафінцева

Ми живемо в час небувалого злету інформаційних технологій. Ми отримуємо інформацію завжди, коли читаємо книжки, слухаємо радіо, дивимось телевизор, спілкуємося між собою. Завдяки технічному прогресу виникли нові засоби комунікації, тобто засоби спілкування, а разом з ними – і нові цінності. Першим проривом у цьому напрямку стала книга, пізніше – періодичні друковані видання, потім – телеграф, радіо, телебачення і, нарешті, Інтернет.

З дитинства нас привчали до того, що не можна довго дивитися телевизор або сидіти біля комп'ютера - "Очі зіпсуєш!", "Сколіоз заробиш!", "Жахіття потім снитися будуть!". Яких тільки страшних історій нам не розповідали, аби прогнати від джерела задоволень. І ось тепер вже наші діти просиджують вечори біля монітора, а ми турбуємося про їхні очі та спини. Але чи такий страшний цей звір? Чи справді робота за комп'ютером шкодить здоров'ю? - Спробуємо розібратися.

У чому небезпека

Коли мова йде про дітей, головну небезпеку зумовлює той факт, що вплив відбувається на організм, що розвивається. У період дорослішання і позитивні, і негативні фактори мають більш вагоме значення.

Яким ризикам піддають своє здоров'я діти, що подовгу сидять біля монітора?





Ось найпоширеніші:

- **Гіподинамія.** Тривале сидіння перед комп'ютером в одній позі замість занять спортом і активних ігор на свіжому повітрі призводить до того, що м'язи слабо розвиваються, дитина стає дратівливою, швидко стомлюється. До того ж сидяче положення негативно позначається на спині та попереку, псується постава.
- **Порушення зору.** Постійна напруга зору веде до стомлення очних м'язів, а також негативно впливає на внутріочні судини і сітківку ока.
- **Концентрація уваги.** Тут все не так однозначно. Під час коротких сеансів використання комп'ютера увага, навпаки, тренується, а ось під час тривалих - концентрація втрачається.
- **Навантаження на руки.** Під час роботи за комп'ютером кисті рук постійно знаходяться в напрузі: вони здійснюють однотипні рухи, довгий час не змінюють позицію, в результаті виникає стійке стомлення м'язів рук, що виражається потім в болю суглобів. Крім того, через порушення кровообігу і погіршення нервової прохідності можлива поява судом, порушення координації пальців.
- **Навантаження на шию.** Шийний відділ хребта під час роботи за комп'ютером також знаходиться в постійній напрузі, особливо якщо дитина сидить нерівно. У результаті погіршується кровопостачання мозку, може виникнути кисневе голодування, що виявляється в головних болях.



- Вплив на ЦНС. Тривале використання комп'ютера може не тільки стати причиною підвищеної стомлюваності і навіть запаморочень, але й викликати інші вегето-судинні порушення - денну сонливість, полохливість, апатію, неуважність, запальність, слабкість...
- Психологічний аспект. Його теж обов'язково потрібно враховувати. Часто діти, захоплені Інтернет спілкуванням, втрачають здатність до живої комунікації - їм складніше знаходити спільну мову з однолітками, нецікаві інші активності. Крім того, на емоційний і розумовий розвиток дитини можуть справити істотний вплив потоки інформації, одержуваної з Мережі - на жаль, далеко не завжди корисної та безпечної.
- Проблеми з харчуванням.
- Захоплена комп'ютером дитина часто забуває про їжу або і зовсім втрачає апетит. Інші діти, навпаки, починають харчуватися неконтрольовано - перекушувати прямо перед монітором і не особливо дбати про якість їжі.  
Як зменшити негативний вплив?
- Обмежити час роботи дитини за комп'ютером до чітко встановленого періоду, відповідного віковим нормам (діти до 6 років - не більше 20 хв на день, 7-8 років - до 40 хв на день, 9-11 років - годину-півтори).
- Привчити дитину періодично робити перерви, хоча б на декілька хвилин відволікаючись від комп'ютера та активно рухаючись, розминаючи все тіло та окрему увагу приділяючи кистям рук.



- Забезпечити правильне робоче місце: комп'ютерне крісло повинно відповідати росту дитини, мати високу спинку та підлокітники. Встановлювати крісло слід на таку висоту, щоб погляд сидячої в ньому людини упирався в центральну частину монітора. Зверніть увагу на освітлення комп'ютерного столу: лампа повинна бути досить яскравою, але не сліпити.

- Налаштувати монітор - виберіть оптимальну яскравість, контрастність. Прослідкуйте, щоб за замовчуванням стояв досить великий шрифт, а на робочому столі була встановлена картинка спокійних кольорів. Зверніть увагу, яка стоїть частота оновлення екрану - вона повинна бути максимально можливою (100 герц і більше).

- Навчити дитину робити гімнастику для очей і стежити за тим, щоб під час роботи її обличчя було за 60-70 см від монітора.

Комп'ютер - це, безсумнівно, корисний винахід людства, а доступ до Інтернету відкриває перед дитиною величезні можливості саморозвитку. Не варто позбавляти своїх дітей цих переваг - просто подбайте, щоб робота за комп'ютером не перетворилася на залежність і щоб у дитини було правильно організоване робоче місце. А проконтролювати час перебування дитини в мережі допоможуть спеціальні програми батьківського контролю, які здатні через заданий час просто блокувати комп'ютер.

