

ВРЕД КОМПЬЮТЕРА И ТЕЛЕВИЗОРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Ребенок и компьютер

Следующая, не менее сильно волнующая родителей проблема – влияние компьютера на 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 управляет 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. Почему так происходит?

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.

А если за компьютером сидят абсолютно маленькие дети, о вреде бесконтрольного доступа к компьютеру не приходится даже и говорить. Зачастую, если родители заняты, ребенок проводит за экраном компьютера практически весь день. А вечером мамы удивляются, почему ребенок становится настолько возбужденным, нервным и неуправляемым. 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 электромагнитном излучении от компьютера.

В процессе жизнедеятельности человек постоянно находится в зоне действия электромагнитного поля (ЭМП) Земли. Такое поле, называемое фоном, имеет определенный уровень на каждой частоте, который не наносит вреда здоровью человека, и считается нормальным.

Линии электропередач, сильные радиопередающие устройства создают электромагнитное поле, в разы превышающее допустимый уровень. Для защиты человека были разработаны специальные санитарные нормы, которые запрещают строительство жилых и прочих объектов вблизи сильных источников электромагнитного излучения.

Но зачастую более опасными являются источники слабого электромагнитного излучения, которое действует в течение длительного промежутка времени. К таким источникам относится в основном аудио-видео и бытовая техника. Наиболее существенное влияние на организм человека оказывают мобильные телефоны, СВЧ печи, компьютеры и телевизоры. Микроволновые печи действуют в основном непродолжительное время (в среднем от 1 до 7 минут), телевизоры наносят существенный вред только при расположении на близком расстоянии от зрителей. На этом фоне проблема электромагнитного излучения ПК, то есть влияние компьютеров на организм человека, встает достаточно остро ввиду нескольких причин:

1. Компьютер имеет сразу два источника электромагнитного излучения (монитор и системный блок).

2. Пользователь ПК лишен возможности работать на безопасном расстоянии. Длительное время влияния компьютера (для современных пользователей может составлять более 12 часов, при официальных нормах, запрещающих работать на компьютере более 6 часов в день).

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. И хотя с каждым годом принимаются все более жесткие нормы, ограничивающие мощность излучения монитора, это приводит лишь к нанесению более качественного защитного покрытия на лицевую часть экрана, а боковые и задняя панели все также остаются мощными источниками излучения.

Повышенный электромагнитный фон в значительной степени обеспечивает влияние компьютера на здоровье людей. В результате продолжительной работы за компьютером в течение нескольких дней человек чувствует себя уставшим, становится крайне раздражительным, часто отвечает на вопросы однозначными ответами, ему хочется прилечь. Такое явление в современном обществе получило название синдром хронической усталости и согласно сведениям официальной медицины не поддается лечению.

Влияние компьютера на здоровье ребенка

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.

Ребенок 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.

Вред компьютера: Мышцы и кости

Еще одна опасность, связанная с компьютером, это малоподвижный образ жизни. Долгое пребывание в сидячем положении не может не сказаться на опорно-двигательном аппарате ребёнка, на скелете и мышцах. Часто, люди, работающие за компьютером, просто-напросто забывают обо всех физических нагрузках, за ненужностью, в результате чего мышцы ослабевают без работы, от долго пребывания в одном положении затекают, становятся вялыми и дряблыми. Постоянное сидение - это нагрузка на позвоночник. В результате нередко бывает искривление позвоночника, истончение костной ткани и множество других вытекающих отсюда заболеваний.

Еще одна очень распространенная проблема это так называемый "туннельный синдром запястья", который появляется вследствие повреждения срединного нерва, который проходит между сухожилиями. Он нередко поражает людей, чья работа связана с однообразными движениями руками, в том числе и людей работающих за компьютером, и проявляется у чаще у людей более старшего возраста в виде мучительных болей в руках, так же бывают случаи заболевания и молодых людей и даже детей долгое время проводящих за компьютером.

Чтобы уменьшить вред компьютера для опорно-двигательного аппарата, достаточно регулярно прерываться, вставать и в течение нескольких минут делать несложные упражнения, например приседания, наклоны, повороты корпуса, шеи, можно производить вращение руками в локтевых суставах, в кистях, сжимать и разжимать кулаки и т.п. упражнения, которым нас учили в детстве, когда заставляли делать зарядку.

Вред компьютера: Вред для зрения

Современные жидкокристаллические мониторы гораздо безопасней своих предшественников с лучевой трубкой, но это не исключает того что и они могут наносить вред зрению. Нередко при длительной работе за компьютером появляются болезненные ощущения в глазах, становится больно моргать, ими шевелить, появляется жжение, либо ухудшается четкость зрения и двоится в глазах. С подобным явлением знакомы практически все люди, проводящие у компьютера без перерыва по несколько часов в день, это называется "компьютерный, зрительный синдром".

Нередко дети так увлечены компьютером, что "забывают" моргать, при этом роговица глаза становится сухой и обветривается, из за этого при моргании появляются болезненные ощущения. Вообще на глаза негативно действует любое занятие, требующее усиленной концентрации зрения на каком либо предмете, поэтому зрению нужен регулярный отдых, а компьютерные игры нередко имеют свойство затягивать, особенно это касается детей.

Кроме того, ребёнку постоянно приходится на близком расстоянии воспринимать достаточно большое количество зрительных образов – мелкие картинки, буквы и иные символы. Также ребенок постоянно изменяет фокусировку зрения с экрана на клавиатуру и обратно. Все это приводит к сильнейшему напряжению всех глазных мышц, которому также в значительной мере способствует и световой импульс экрана.

Именно поэтому время работы за компьютером для ребенка должно быть строго регламентировано

Ребенок и интернет

Не меньше обсуждений вызывает и интернет. Если для родителей маленьких детей подобная проблема совершенно не актуальна, то родителям более взрослых детей приходится решать проблему контроля детей при пользовании интернетом.

К сожалению, чаще всего можно наблюдать две крайности – либо родители совершенно не контролируют данный процесс, и ребенок имеет совершенно свободный доступ в интернет, либо же, напротив, родители полностью лишают ребенка интернета.

Однако ни та, не иная мера не являются оптимальными. В наше время сложно представить себе мир без всемирной паутины интернет. В интернете можно найти массу полезной и интересной информации, а для школьников интернет является верным помощником в учебе. Учебные пособия, рефераты, материалы для подготовки к экзаменам и многое – многое другое – все это поможет вашему ребенку в учебе. Кроме того, интернет в значительной мере экономит средства из вашего семейного бюджета, так как вам не придется покупать все эти учебные пособия в печатном варианте.

Однако просто подключить интернет и позволить ребенку проводить время в интернете без какого – либо контроля со стороны взрослых людей также крайне неразумно. Если, с одной стороны, в интернете можно массу полезной информации, то с другой стороны, в интернете можно встретить огромное количество негативной информации: сцен насилия, жестокости и откровенно порнографические сцены. Разумеется, все это может крайне негативным образом воздействовать на детскую психику.

С этим, безусловно, согласятся все родители без исключения. Однако далеко не у всех родителей есть возможность постоянно находиться рядом со своими детьми. Да и у детей более старшего возраста подобный тотальный контроль может вызвать бурную реакцию протеста. Поэтому гораздо разумнее будет установить на компьютер так называемый «семейный фильтр». Существует достаточно большое количество программ, которые позволяют родителям ограничить доступ детей на те сайты, которую могут оказать негативное воздействие на неокрепшую детскую психику.

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.

Правила оборудования рабочего места

Решая вопрос, будет ли стоять компьютер в комнате ребенка, помните о том, что работающий компьютер способен в значительной мере изменять характеристики воздуха. Температура после часа работы компьютера повышается на 6 – 7 градусов, а влажность, напротив, понижается на 35 – 40%. Также в помещении значительно повышается содержание двуокиси углерода – примерно на 30%. Воздух сильно ионизируется, в нем увеличивается количество положительных ионов, что самым неблагоприятным образом влияет на работоспособность и состояние здоровья ребенка. Осаждаясь на пылинках, ионы попадают в дыхательные пути ребенка, что, в свою очередь, зачастую приводит к першению в горле, возникновению кашля и слезоточивости.

Родители должны запомнить несколько простых правил, которые помогут избежать много осложнений:

При выборе места для компьютера необходимо следить, чтобы он стоял или в углу, или же задней стенкой был обращен к поверхности стены.

В той комнате, где стоит компьютер, необходимо ежедневно проводить тщательную влажную уборку. Не рекомендуется в этой комнате стелить ковровые покрытия.

До начала сеанса работы с компьютером, а также после его окончания необходимо протирать экран специальной салфеткой для удаления пыли.

Как можно чаще проветривайте помещение, в котором работает компьютер.

Также ни в коем случае нельзя забывать о необходимости увлажнения воздуха в помещении, где работает компьютер. Вы можете повесить влажные полотенца, однако их необходимо постоянно менять. Возможно, аквариум в комнате станет лучшим решением.

Следует помнить, что всё хорошо в меру, хоть компьютер вещь и полезная, но вред компьютера может быть больше чем польза, поэтому не увлекайтесь им в ущерб себе и не забывайте о том, что Ваше здоровье, в любом случае, важнее.

«ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ДЕТЕЙ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ»

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.

Дети в возрасте от 7 до 10 лет уже могут проводить за компьютером немного больше времени – от 15 до 30 минут. Однако правило одного дня без компьютера остается актуальным и для этой возрастной категории.

Дети в возрасте от 10 до 14 лет могут находиться за компьютером в течение одного часа в сутки, однако желательно разбить сеанс на два раза. Во время работы не стоит забывать про то, что необходимо делать перерывы для зрительной гимнастики.

Дети от 14 до 16 лет могут проводить за компьютером порядка двух часов в сутки, однако и они не должны забывать о необходимости совершать перерывы в своей работе или играх на компьютерах.

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.

Телевизор, компьютер, планшет и мобильный телефон - что вреднее для детского здоровья?

Не утихают споры о вреде и пользе телевизора, компьютера и мобильного телефона для здоровья ребенка. Аргументы "за" и "против" высказывают врачи, психологи и родители. Совсем недавно представлен рейтинг вредности техники для зрения детей дошкольного возраста, составленный окулистами. Вот как он выглядит: 1 место - мобильные телефоны, 2 место - планшеты, 3 место - компьютеры и 4 место - телевизор.

По мнению окулистов, самое пагубное влияние на не сформировавшееся до конца детское зрение оказывает просмотр мелких изображений, близкое расстояние до экрана от глаз и самое опасное - склоненная вниз голова. В таком положении глаза ребенка выполняют наиболее сложную, так называемую прецизионную, или высокоточную работу и испытывает большую нагрузку. Именно склонение головы при просмотре мультфильмов или чтении текстов с планшета, мобильного телефона или книги, лежащей на горизонтальной плоскости, способствует развитию близорукости у ребенка.

По совокупности факторов в рейтинге вредности техники на детское здоровье лидируют мобильные телефоны, которые в наши дни можно увидеть и в руках пятимесячных малышей. Телефоны опаснее всего для зрения ребенка, потому что в них мелкое изображение и маленькие буквы, чем в планшетных компьютерах. Кроме того, рассматривать мобильный телефон надо, склоняя голову с близкого расстояния. Также надо глядеть изображения и читать тексты с планшета, но у них дисплей сравнительно больше экрана смартфонов.

Компьютер тоже портит зрение, но он хотя бы стоит на столе и такое расположение несколько снижает его вред. Взгляд ребенка направлен прямо, немножко вдаль. А планшет находится внизу, в руках или на коленях, что заставляет ребенка постоянно склонять голову. Поэтому планшет однозначно вреднее для здоровья ребенка, он может испортить не только его зрение, но и привести к сколиозу позвоночника.

Благодаря компьютеру в обиходе окулистов появилось новое понятие - взрослая близорукость. Раньше зрение у детей ухудшалось, как правило, в школе, так как ребенок с началом учебы вынужден длительное время сидеть, склонившись над партой, книгой и тетрадью. Учитывая то, что у детей глаза продолжают расти и зрение нестабильное, близорукость именно в этом возрасте и проявляется. А сегодня даже многие взрослые, проводящие много времени за компьютером, отмечают значительное снижение остроты своего зрения. Если же у родителей ребенка плохое зрение или имеется астигматизм, то лучше вообще не разрешать ему сидеть за компьютером.

Игры и просмотры мультфильмов по компьютеру, планшету и смартфону для детей, имеющих наследственную расположенность к близорукости, дальнозоркости и астигматизму, необходимо заменить другими развивающими средствами. Смотреть мультфильм лучше всего по телевизору, только сажать ребенка надо подальше от экрана.

Безопасное для зрения расстояние - не ближе трех метров. Но смотреть телевизор ребенок должен сидя, а не лежа на диване или наклоняя голову вверх, сидя на полу. Голова его не должна быть наклонена вперед или вверх, он должен смотреть на экран прямо.

Сколько минут безопасно ребенок может сидеть перед экраном телевизора, и с какого возраста - вопросы очень индивидуальные. Общая рекомендация - после 1-2 лет можно включать ребенку мультики по телевизору по 10-15 минут в день. Если у малыша есть неврологические заболевания, он легко возбуждается, капризничает и не спит после просмотра телевизора, то ему лучше вообще не разрешать смотреть телевизор.

Известная пословица гласит: "Здоровье и счастье не живут друг без друга". Родители не должны безответственно относиться к сохранению зрения и правильной осанки ребенка. Плохое зрение и сутулость могут негативно влиять не только на внешний вид ребенка, но и на его характер и успешность. Ношение очков и искривление позвоночника неизбежно приводят к тому, что в характере ребенка появляются нерешительность и неумение преодолевать трудности. Но больше всего на формирование личности ребенка влияют не плохое зрение и сколиоз, сколько то, как на них реагируют окружающие. Детям, носящим очки или имеющим заметное нарушение осанки, очень трудно стать лидером в классе, зачастую они не хотят идти в школу и не имеют друзей из-за того, что одноклассники их обзывают "очкариком" или "сутулым".

Родители при воспитании ребенка не должны проявлять беспечность, оставляя ребенка смотреть онлайн-мультики в планшете, смартфоне или компьютере. Необходимо всегда помнить о том, что нет ничего важнее правильного развития ребенка и его здоровья. Если по возрасту ребенку разрешается смотреть телевизор не более 10-15 минут, то больше этого времени не стоит ему его включать, чтобы только иметь самой возможность заняться своим делом или отдохнуть. Играйте вместе с малышом сами и научите его общаться со сверстниками, чтобы он не требовал постоянно включать ему мультфильм и научился быть более спокойным.

Самое важное, что могут сделать родители для своего ребенка - это любить его и сохранить его здоровье, а не окружать его дорогими вещами и оставлять одного в комнате, где круглые сутки работает телевизор и компьютер. С маленьких лет берегите здоровье своего ребенка и приучите его к труду, чтобы он вырос самостоятельным человеком, способным преодолевать любые трудности.