Компьютер и ребёнок

Как общение с компьютером сказывается на здоровье ребёнка?

В первую очередь страдает зрение. Хотя длительная работа на компьютере, вопреки распространенному мнению, и не вызывает никаких органических изменений, риск появления или прогрессирования уже имеющейся близорукости возрастает. У ребёнка может возникнуть компьютерный зрительный синдром, напоминающий конъюнктивит: глаза краснеют, и ощущение такое, как будто в них насыпали песок. Обычно это быстро проходит, но если проявления синдрома становятся постоянными, может потребоваться лечение.

А как защитить ребёнка от компьютерного излучения?

Компьютер является источником довольно широкого спектра электромагнитных излучений. Кроме того, различные модели могут иметь разную интенсивность излучения. Поэтому сказать определённо, как это отразится на здоровье, крайне трудно. Здесь только можно посоветовать проверять при покупке наличие гигиенического сертификата или заключения. И ещё: не экономьте на мониторе. Если будете покупать специальный защитный экран или фильтр, имейте в виду, что некоторые из них лишь оптимизируют условия зрительной работы, а другие способны защитить и от электромагнитных излучений.

Если купить «правильный» компьютер и монитор, выдать ребёнку защитные очки и заставить делать гимнастику, проблем со здоровьем не возникнет?

Родители довольны, когда ребёнок сидит часами за компьютером и не путается под ногами. Но нельзя забывать, что при этом ребёнок замыкается в виртуальном мире и не получает навыков общения, а это пагубно влияет на психику. Кроме того, не реализуется его биологическая потребность в движении.