|  |
| --- |
| **Ребенок за компьютером. Хорошо или нет?** |

|  |
| --- |
| **Страница 1 из 2**  Немало дискуссий можно услышать вокруг этой темы в вашей семье, особенно если это касается сына или дочери. В нашем с вами детстве похожей проблемы не было. Но вспомните ту далекую "докомпьютерную" эру: "Много не читай!", "Оставь книжку и пойди, погуляй!", "Не читай лежа!", "Сколько можно смотреть телевизор!". Сегодня, к сожалению, у наших детей увлечение книгами отошло на задний план. В центре внимания находятся значительно более интересные, зрелищные, цветные компьютерные игры, которые так захватывают! И в доме на время таких игр все затихает: не слышать шума, беготни, плача. Ваш ребенок будто перенесся в другое измерение и в настоящий момент представляет себя, например, мужественным рыцарем или автогонщиком. Полезны такие увлечения или нет? Есть ли какие-нибудь нормы занятий с компьютером для ребенка? Как влияет он на психику и здоровье сына или дочери?  Ребенок за компьютеромНачнем с положительных моментов. Использование компьютеров на уроках в школе (если речь идет о школьнике) способствует активизации умственной деятельности, формирует мировоззрение ребенка, создает положительное эмоциональное настроение. Раннее и успешное овладение детьми навыками работы с такой техникой всегда радует наше сердце (какой же умный мой ребенок!). Но, с другой стороны, возникает тревога: не принесет ли вреда длительное "сидение" перед дисплеем?  **С точки зрения физики**  Во время работы дисплея (ЭЛТ) регистрируются незначительное рентгеновское, ультрафиолетовое, инфракрасное, микроволновое излучение, низко и ультранизкочастотные электромагнитные поля. Уровень непосредственной радиации во время работы дисплея по любым национальным стандартам значительно ниже допустимого. Общая доза облучения, даже в случае ежедневной восьмичасовой работы, составляет 0,5% дозы, которую получает человек от других повседневных источников (флуоресценция, солнечный свет, радиоволны и т.п.). А вот комплексное влияние всех излучений, которые идут от дисплея, изучено мало. Есть данные, что при работе с дисплеем на протяжении 2-6 и больше часов в день возникает экзема (заболевание кожи), которое, возможно, влечет наличие электростатического и электромагнитного полей.  Интересные исследования проводились в США. Было установлено, что ультрафиолетовые лучи А (ближний ультрафиолет) содействуют развитию патологии, связанной с гипервитаминозом А (избыточное количество витамина А). Среди людей, которые работали за компьютерами, были зарегистрированы случаи заболевания катарактой (помутнение хрусталика глаза). Допускается, что их причинило вредное действие электромагнитного излучения дисплеев. Эта гипотеза не может быть подтверждена дозой излучения, потому что для развития катаракты, вызванной радиацией, необходим уровень, который превышает измеряемый в 10000 раз. Статистический анализ показал, что частота возникновения катаракты при работе с дисплеем не отличается от такой у других людей, которые не работают с компьютером. Поэтому, давайте успокоимся: в будущем катаракта, в результате занятий на компьютере, нашим детям вроде бы не угрожает!  Акустический шум, который создают компьютер и периферические устройства, может стать источником стресса, дискомфорта. Но он, скорее всего, не может стать причиной изменения остроты слуха. Возможно, значение имеет акустическое излучение, но физиологическое действие акустического шума этого диапазона пока еще не исследовано.  Мышечный дискомфорт, боль в спине, онемение пальцев объясняются неправильной позой работающего за компьютером, которая обусловлена несоответствующей организацией рабочего места с точки зрения эргономики: неудачно расположены экран, клавиатура, стул, плохое освещение, мерцание экрана и т. п.  **Что говорят психологи?**  С точки зрения психологии, хотя этот вопрос сами психологи могут толковать иначе, компьютерные игры - это в какой-то степени побег от реальности. И в самом деле, в игре, то есть где-то "там", лучше, интереснее, "там" каждый - герой, сильный, ловкий, и если что-то не выходит, всегда можно попробовать начать опять, потому что в играх есть возможность иметь несколько жизней. А что наблюдается в действительности? Проблемы в школе ("и опять контрольная!", "не люблю математики!"), дома ("хочу джинсы, как у друга, велосипед, очки и еще..."), в семье ("мои родители всегда заняты", "так сестренка своими игрушками надоедает"). И ошибки в жизни, к сожалению, исправить невозможно...  Но книги тоже всегда были побегом от настоящей жизни. Жизнь в книгах - намного интереснее, и с героем себя можно отождествить. Следовательно, всегда найдется метод найти себе "заменитель" реальности, если этого очень захотеть. Хуже, когда этот заменитель - алкоголь или наркотики. Вспоминаю один из современных анекдотов: "Если избыточная увлеченность вашего сына компьютерными играми беспокоит вас, попробуйте вовлечь его в более серьезные и здоровые занятия: карты, вино или девушки". То есть, рано или поздно у вашего ребенка появляется проблема выбора увлечения. Поэтому стоит ли слишком ограничивать работу с компьютером, если вы не уверены, куда пойдет в свое свободное время ваше чадо?  **О зрении**  Наиболее чувствительна к работе монитора зрительная система. Почти все, кто работает за компьютером, после длительной работы жалуются на усталость глаз, боль в них, ощущение "песка" в глазах, слезотечение. Причина может быть разной: избыточная длительность работы с дисплеем или несовершенство средств отображения информации, их технические характеристики или неправильная организация работы, условий труда. Длительная работа за компьютером часто является причиной снижения остроты зрения. Помня об этом, просто нужно ограничить согласно нормам, время игр, особенно, если это игра, которая требует большого зрительного напряжения (мелкие детали, яркие цвета). Стоит избегать увлечения "залами компьютерных игр", где, как правило, закупаются самые дешевые мониторы, которые больше всего вредят зрению.  Вышеперечисленные проблемы, о которых мы рассказали, касаются и взрослых людей, которые ежедневно работают за компьютером по 6-8 часов. Если же "перенести" их на детей, то здесь на первом месте необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности мальчиков и девочек, начиная с 5-6 лет (когда дети впервые садятся за компьютер) и до подросткового возраста. |

**О шестилетках и компьютерах**

В дошкольном возрасте организм малыша быстро изменяется, продолжает формироваться костная система, кисти рук еще находятся в стадии развития, поэтому сначала наблюдается быстрая усталость после работы с клавиатурой. Нагрузка на систему аккомодации глаз в этом случае чрезвычайно высока - зрение фиксируется то на дисплее, то на клавиатуре. Это может привести к нарушению аккомодации глаз, то есть развитию усталости глазных мышц. Вас очень удивит, но в этом возрасте длительность пребывания за компьютером не должна превышать 10-15 минут и, кроме того, через день. Если компьютерная комната есть в садике или школе, то такого режима там, конечно, придерживаются. А дома? Маловероятно, что ваше чадо оставит ужасно захватывающую игру через 15 минут. И еще. Если вы планируете начать ознакомление своего малыша со всеми возможностями вашего любимого компьютера, то сделайте это с соответствующих игр. Конечно, к каждой игре подается информация, для какого возраста она подходит. Если идет речь о малыше шестилетнего возраста, то игра не должна включать мелких предметов, быть слишком яркой, содержать много черных и красных цветов.

Почему так важно придерживаться именно 15-минутного промежутка времени для игр на компьютере? Доказано, что более длительная работа обуславливает формирование у малыша шестилетнего возраста состояние предмиопии (ухудшение остроты зрения), которое особенно будет выраженным в случае наличия генетических предпосылок (миопия у одного или обоих родителей).

Не нужно забывать, что работа за компьютером бывает значительным фактором стресса для ребенка. Это проявляется тем, что под вечер малыши после таких занятий становятся возбужденными, напряженными, раздражительными. И когда сын, в конце концов, засыпает, то спит плохо, постоянно просыпаясь. Вот несколько мероприятий, которые помогут предупредить переутомление малыша:

* ограничьте длительность работы ребенка за компьютером;
* научите дочь или сына проводить гимнастику для глаз;
* правильно организуйте рабочее место;
* используйте мониторы высокого качества;
* выбирайте высококачественные программы или игры, которые отвечают возрасту ребенка (возраст обычно указывается на диске).

**"Дисплейная болезнь"**

Если у вас в семье школьник, обратите внимание на то, как он реагирует на занятие с компьютером в школе. У большинства детей после такой работы наблюдается гипотонический тип реакции сердечнососудистой системы, которая проявляется снижением артериального давления крови, головокружением, головной болью, усталостью. Существует даже термин "Дисплейная болезнь", которая выражается в ощущении тревоги, раздражительности и депрессии. Помните, что больше всего утомляет ребенка игровой вариант занятий. Это объясняется тем, что игра требует постоянного напряжения, быстрой реакции, вызывает волнение и изменения настроения.

Больше всего неблагоприятных реакций детей в результате работы с компьютером было обнаружено у школьников 1-го (6-7 лет) и 5-го (11-12 лет) классов, что можно объяснить наибольшими трудностями адаптации к такому виду работы. Уже после 15 минут игр у детей снижается способность воспринимать информацию, а 45 минут непосредственной работы приводят к развитию умственной и мышечной усталости.

**Как оборудовать рабочее место ребенка**

Сделать это совсем несложно, а вот предупредить негативное влияние на организм сына или дочери в известной мере можно. Возьмите линейку или сантиметровую ленту и сделайте измерения. Стул, за которым будет сидеть ваш ребенок, обязательно должен быть со спинкой. Сидеть сын или дочь должны на расстоянии не меньше 50-70 см от дисплея (чем дальше, тем лучше), упираясь взглядом непосредственно в центр экрана. Сидеть нужно с прямой спиной или же слегка наклонившись вперед, опираясь на 2/3 - 3/4 длины бедра. Между корпусом тела и краем стола должно оставаться свободное пространство около 5 см. Руки должны свободно лежать на столе. Под ноги можно поставить подставку, чтобы они были согнуты в коленных и тазобедренных суставах приблизительно под прямым углом. Стол, на котором стоит компьютер, должен иметь высоту над полом, которая соответствует росту ребенка. Такого же соответствия придерживайтесь относительно высоты стула. Стол должен находиться в хорошо освещенном месте, но так, чтобы на экране свет не отражался. Помните, что от правильности оборудования места работы с компьютером зависит здоровье ребенка!

Позаботьтесь о здоровье

1. Расположите компьютер в углу или же задней поверхностью к стене.
2. Ежедневно выполняйте влажную уборку помещения, где находится ваш компьютер.
3. До и после работы протрите экран специальной салфеткой или губкой.
4. Чаще проветривайте комнату.
5. Для увеличения влажности в помещении заведите аквариум или пристройте другой сосуд с водой.