

КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА



Чем шире и активнее компьютерная техника входит в нашу жизнь, тем чаще исследователи ее влияния на физическое и психологическое здоровье человека говорят о возможных рисках и проблемах. Поэтому и нам с вами, уважаемые родители,

очень важно обсудить профилактику этих рисков для здоровья. Тем более, что речь идет о детях дошкольного и младшего школьного возраста, у которых организм находится в стадии активного развития и формирования и очень чувствителен к негативным воздействиям.

Практика показывает, что на сегодняшний день большинство детей этого возраста уже познакомились с компьютерами. И хочется, чтобы это общение было максимально безопасным. Если использование компьютера уже стало частью жизни вашего ребенка, ответьте на следующие вопросы.

- Разрешаете ли вы ребенку пользоваться компьютером ежедневно?
- Какое количество времени ребенок проводит за компьютером в течение дня?
- Какое количество времени ребенок пользуется компьютером непрерывно?
- Какое количество времени в день ваш ребенок проводит в активном движении и на свежем воздухе?
- Каким видом компьютера пользуется ваш ребенок: стационарным, планшетным или ноутбуком?
- Есть ли у вас дома специально оборудованное рабочее место для занятий на компьютере?
- Пользуется ли ваш ребенок компьютером вечером, непосредственно перед тем, как лечь спать?
- Не жаловался ли вам ребенок на ухудшение самочувствия после использования компьютера?
- Знает ли ваш ребенок, какие гигиенические правила нужно соблюдать при использовании компьютера?
- Считаете ли вы, что использование компьютера вредно для здоровья?

Опросы взрослых выявляют две крайние точки зрения на проблему влияния компьютера на здоровье человека. Часть взрослых считает влияние компьютера на организм крайне вредным и запрещает своим маленьким детям пользоваться этой техникой. Другая часть смеется над перестраховщиками и их опасениями и разрешает детям общаться с компьютером наравне со взрослыми. Есть еще определенное количество родителей, которые не задумываются над этой проблемой и посту-

пают в зависимости от ситуации. Эти же установки взрослых приобретают и их дети.

Мы же в своем рассуждении будем отталкиваться от мысли, что не столько компьютер негативно влияет на здоровье, сколько вред своему здоровью может нанести человек, неправильно пользующийся компьютером. Поэтому недостаточно того, чтобы ребенок умел успешно работать с компьютерными программами. Очень важно в раннем возрасте научить ребенка определенным гигиеническим правилам пользования компьютером и приучить его их выполнять. Ваши усилия впоследствии окупятся с лихвой: вы сформируете у ребенка полезную привычку на всю жизнь.

В первую очередь мы будем говорить о правилах сохранения зрения ребенка, пользующегося компьютером. Есть несколько факторов, которые могут привести к проблемам со зрением. Это технические возможности и настройки монитора, некачественные программы, неправильная освещенность помещения, несоблюдение рекомендуемого расстояния от глаз до монитора, длительное непрерывное использование ребенком компьютера.

Каждый из нас способен правильно, без ущерба для детского зрения, организовать занятия ребенка на компьютере, если все эти факторы будут учтены.

При покупке компьютера нужно обратить внимание на технические характеристики монитора, видеокарты, проконсультировавшись со специалистами. Монитор с высоким разрешением, наличие в компьютере достаточно мощной видеокарты позволяют получить качественное графическое изображение, с хорошей четкостью, что в меньшей степени вызывает усталость и напряжение глаз.

Перед использованием компьютера необходимо с помощью панели управления настроить комфортную для глаз яркость, контрастность, размер текста и других объектов на экране. Кроме того, устанавливайте для ребенка только качественные обучающие и игровые программы.

Для сохранения зрения ребенка важна правильная освещенность помещения, в котором он занимается на компьютере. На монитор не должен падать прямой свет, так как это создает дополнительные блики. Лучше расположить компьютер так, чтобы свет падал с левой стороны. Нужно приучить ребенка к тому, что нельзя пользоваться компьютером в темноте. Это, казалось бы, простое правило регулярно нарушают и взрослые, подавая отрицательный пример своим детям. С одной стороны, светящийся в темноте экран сильнее раздражает глаза, с другой стороны, мы усиленно вглядываемся в значки клавиатуры, которая им слабо освещена.

В темное время суток в комнате должен быть включен источник электрического освещения, но тоже таким образом, чтобы он не был направлен прямо на экран компьютера.

Теперь поговорим о расстоянии от глаз до монитора компьютера. Расстояние до экрана должно быть не меньше 50 см. Важно также, чтобы монитор находился на уровне глаз или немного ниже. Лучше всего, чтобы верхний край монитора находился на уровне глаз ребенка: это даст возможность смотреть на экран под оп-

тимально комфортным углом зрения. Самое важное и самое сложное при использовании компьютера ребенком – это соблюдать временной режим. Длительность занятий за компьютером – это важнейший фактор сохранения физического и психологического здоровья детей.

Прежде чем знакомить ребенка с компьютером, необходимо сразу договориться, **сколько минут** он будет пользоваться этой техникой. Не удивляйтесь, уважаемые взрослые, **именно минут!** Такие гигиенические нормы разработаны для детей разного возраста, и большинство исследователей уверены в их правильности и адекватности. Детям до 5 лет можно непрерывно пользоваться компьютером не более 10 минут, детям 6 - 9 лет – не более 15 минут.

Затем должен быть обязательно сделан перерыв. Но следует ограничивать и суммарное время пребывания за компьютером в течение дня. Для детей до 5 лет – это не более 20 минут в день, для детей 6 - 9 лет – 30 минут в день. Кроме того, дошкольникам и ученикам начальных классов лучше не пользоваться компьютером ежедневно.

Правильней выделять время для общения с компьютером несколько раз в неделю, например через день. Если ваш ребенок уже пользуется компьютером и вы не обращали внимания на продолжительность его пребывания перед монитором, то нужно постепенно ввести для него правильный временной режим. Даже без консультации врача понятно, что длительное непрерывное пребывание перед монитором компьютера вызывает усталость и перенапряжение глаз. Достаточно вспомнить, что после продолжительной работы на компьютере на неприятные ощущения в глазах жалуются и взрослые. Это может быть жжение, резь, покраснение, ощущение, как будто песок в глаза попал. Такое состояние стали называть компьютерным зрительным синдромом.

Для сохранения зрения очень важно обращать внимание ребенка на то, чтобы во время занятий на компьютере он не забывал моргать. Моргание поддерживает глаза в увлажненном состоянии. Чтение с экрана или компьютерная игра вынуждают напряженно всматриваться в знаки и объекты на мониторе, моргание происходит слишком редко, и роговица глаза пересыхает. Эти негативные последствия напрямую связаны с превышением времени непрерывной работы за компьютером.

Для детского зрения вред такой нагрузки возрастает многократно, ведь компьютерные занятия, а это, как правило, различные игровые программы, требуют высокого зрительного напряжения. Поэтому для сохранения здоровья глаз ребенка очень важно соблюдать правильный временной режим при занятиях на компьютере. Опыт бесед с родителями дошкольников и младших школьников показывает, что большинство из них контролирует длительность этих занятий только периодически. «А, ты опять сидишь за компьютером! Немедленно выключай!» - такие внешние родительские реакции ни к чему, кроме слез и конфликтов, не приводят. Еще раз обращаем ваше внимание на необходимость договариваться с ребенком о

том, сколько времени он будет проводить за компьютером, и о последовательном контроле с вашей стороны.

Эта проблема действительно актуальна, иначе разработчики не стали бы создавать специальные программы родительского контроля, одной из функций которых является ограничение времени пребывания ребенка перед монитором. Каждый из вас, уважаемые читатели, может познакомиться и воспользоваться программой родительского контроля в своем компьютере, если сочтет это целесообразным. Кроме того, на сегодняшний день созданы специальные компьютерные программы, способствующие защите зрения. Они ограничивают время непрерывной работы на компьютере и предлагают пользователю сделать в перерыве гимнастику. Это специальные упражнения для глаз – офтальмотренаж. Такая гимнастика позволяет снять напряжение с глаз и укрепить глазные мышцы, что особенно важно для детского зрения. Какие упражнения нужно выполнять? Как это правильно делать? Сколько времени занимает гимнастика для глаз? На эти вопросы вы найдёте ответ в картотеке упражнений «Гимнастика для глаз».

Выполнение всех упражнений в картотеках позволит улучшить мозговое кровообращение, снять утомление с мышц кисти, плечевого пояса, туловища. Такая гимнастика является и профилактикой нарушений осанки ребенка. Да и вам, уважаемые родители, полезно позаниматься вместе с детьми.

Огромную роль в сохранении здоровья опорно-двигательного аппарата ребенка играет правильная организация рабочего места для занятий на компьютере.

- Стол и стул должны соответствовать росту ребенка. Поэтому будет лучше, если вы приобретете стул с регулировкой высоты, так сказать, на вырост.
- Сиденье стула должно иметь подходящую для ребенка глубину, чтобы спина опиралась на спинку стула, а колени были согнуты под прямым углом.
- Под ноги необходимо приобрести подставку.
- Если ребенок пользуется стационарным компьютером, то стол должен иметь специальную выдвижную доску для клавиатуры.
- Монитор должен находиться на расстоянии не менее 50 см, на уровне глаз или чуть ниже. Нельзя допускать, чтобы ребенок смотрел на монитор снизу вверх, запрокидывая голову. Также монитор должен стоять прямо перед глазами, а не левее или правее.
- Компьютерная мышь должна соответствовать размеру руки ребенка.
- Можно приобрести коврик для мыши с валиком под запястье, чтобы уменьшить нагрузку на сустав кисти руки.

Родители должны на первых порах внимательно следить за позой ребенка во время его работы на компьютере, ведь неправильное положение туловища может привести к нарушениям осанки, в том числе к сколиозу или сутулости. Надо помнить, что от правильной осанки зависит правильная работа всех систем организма ребенка: и системы кровообращения, и дыхательной, и пищеварительной, и нервной. Поэтому очень важно не только научить ребенка сохранять правильную позу при работе за компьютером, но и контролировать ее. Положение тела во время за-

нятий на компьютере (при условии, что рабочее место правильно оборудовано) должно быть следующим.

- Ребенок должен сидеть на стуле глубоко, а не на краешке.
- Спина должна быть прижата к спинке стула.
- Стул должен быть задвинут под стол так, чтобы при опоре на спинку между корпусом и столом оставалось расстояние 8 – 10 см.
- Ступни ребенка должны опираться на специальную подставку. Ноги не должны висеть в воздухе.
- Плечи должны быть на одной высоте, корпус расположен прямо, без наклона вправо или влево.
- Предплечья должны лежать на столе, кисти – находиться на одном уровне с локтями.

Сосредоточьте свое внимание на правильном положении тела ребенка, направляйте его и напоминайте ему о том, как он должен сидеть за компьютерным столом, до тех пор, пока правильная поза не станет для него привычной.

Наибольшую озабоченность сейчас вызывает то, как дети пользуются переносными компьютерами. Из бесед с родителями и наблюдений за детьми становится ясно, что ни о каких «здоровьесберегающих» правилах речь вести невозможно. Что же мы наблюдаем?

Настя, 5 лет. Родители подарили ей планшетный компьютер. Настя любит играть на нем в игры. Планшетный компьютер она кладет на край дивана, встает на пол на колени и играет. В такой позе – склонившись над экраном – она проводит достаточно длительное время.

Родители берут переносные компьютеры с собой везде, где нужно на какое-то время занять ребенка. И вот мы наблюдаем играющих детей в очереди в поликлинике или в парикмахерской. Ребенок сидит на стуле, держит одной рукой планшетный компьютер, другой водит по экрану. Через несколько минут он устает, кладет ногу на ногу, планшетник перемещает на колени и продолжает играть. В таких условиях возникает большая и неправильная нагрузка на весь опорно-двигательный аппарат.

При пользовании ноутбуками возникает такая же проблема. Еще одна распространенная картина: ребенок ставит ноутбук на диван, ложится перед ним на живот, упираясь на локти, и играет с помощью клавиш или тачпада. Последствия такой нагрузки на плечи, руки, шейные позвонки будут негативными для здоровья. Безусловно, переносные компьютеры – это превосходная и удобная техника. Но надо помнить, что, давая их в руки детям, мы должны обеспечить безопасные для детского здоровья условия использования этих устройств. Все вышеперечисленные в этом разделе правила распространяются и на них. Для ноутбуков и планшетных компьютеров производятся специальные столики с регулируемой высотой. И надо помнить, что еще нет медицинских исследований о последствиях длительного непосредственного контакта руки с экраном планшетного компьютера. Поэтому занятия ребенка должны быть строго ограничены по времени. Будьте внимательны

и не думайте, что планшетный компьютер или смартфон – это безопасная игрушка, с которой ребенок может развлекаться с утра до вечера. Компьютерные занятия, в частности игры, требуют от ребенка высокой концентрации внимания и быстрой ответной реакции. Для дошкольников и младших школьников это сложная задача. Для того чтобы с ней справиться, необходима мобилизация всех сил организма. Поэтому такая нагрузка вызывает утомление у ребенка. Утомление – это естественная реакция организма на нагрузку. Чем младше возраст ребенка, тем быстрее оно наступает. Исследования и наблюдения за детьми показывают, что у детей младше 6 лет утомление от компьютерных занятий наступает примерно к 10-й минуте, а у детей 6 – 10 лет – примерно к 15-й минуте. Утомление – это сигнал организма о том, что нужно прекратить общение с компьютером, иначе это может привести к переутомлению, которое негативно влияет на организм, приводит к неврозам, сосудистым заболеваниям. Утомляясь от статичной позы за компьютером, ребенок может начать ерзать в кресле, двигать руками или ногами или, наоборот, может прилечь на стол перед компьютером, подпереть рукой голову. Это признак того, что возникло мышечное утомление, проявляющееся в затекании мышц шеи, спины, рук. При появлении зрительного утомления ребенок может тереть глаза, они могут покраснеть. Ребенок, играя в увлекательную компьютерную игру, испытывает высокий эмоциональный подъем и может не ощущать усталости или напряжения, но потом их признаки обязательно проявятся. Поэтому и необходимо соблюдать научно обоснованную длительность непрерывных компьютерных занятий.

У детей с ослабленным здоровьем утомление может возникать раньше указанного времени. Для таких детей нужно сократить время непрерывных занятий на компьютере до 5 - 7 минут. Когда ваш ребенок болеет, не ходит в детский сад или в школу, не стоит развлекать его компьютерными играми. Ведь в состоянии болезни все силы организма должны расходоваться на выздоровление. Обращаем ваше внимание и на то, что детям нельзя пользоваться компьютером перед сном. Причиной такого запрета является сильное эмоциональное возбуждение, вызванное, например, компьютерной игрой, которое будет помехой для спокойного сна и отдыха.

Итак, чтобы общение с компьютером было безопасным для здоровья вашего ребенка, необходимо обратить внимание на следующие аспекты.

- Аргументировано расскажите ребенку о гигиенических правилах работы за компьютером.
- Договоритесь с ребенком о временном режиме общения с компьютером и последовательно его выполняйте.
- Позаботьтесь, чтобы место для компьютерных занятий было правильно оборудовано и освещено.
- Контролируйте правильность положения тела во время занятий на компьютере: осанку, положение рук и ног, расстояние от глаз до монитора.

- Приучите ребенка делать гимнастику после каждого занятия на компьютере.
- Регулярно проветривайте и делайте влажную уборку в помещении, где работает компьютер.

По материалам книги «Ребёнок и компьютер» В.В. Мельникова

Подготовила педагог-психолог Денисова М.С.