

«Компьютер и здоровье детей»

Нужно делать регулярные перерывы. Желательно, чтобы во время них ребенок хотя бы 1-2 раза в день находился на улице. Такие «игрушки» часто являются виновниками нарушения неокрепшей детской психики. Оградите ребенка от всевозможных популярных «стрелялок», которые развивают агрессию. Установите на компьютер различные развивающие логические игры.

Современным школьникам при выполнении домашних заданий приходится много времени проводить за компьютером. Для того чтобы снизить негативные последствия от проведенного за монитором времени, следует правильно обустроить рабочее место школьника. Монитор должен быть расположен на расстоянии не менее 40-50 см, а его положение должно быть ниже глаз на несколько сантиметров. В комнате освещение должно быть ровным, без резких источников света. Рекомендуемая частота обновления экрана монитора должна быть не менее 85 Гц.

Основные опасности для физического здоровья касаются в основном зрения и осанки:

- мышечная слабость;
- боли в шее и позвоночнике;
- искривление позвоночника;
- боли в суставах;
- резь и боль в глазах, слезоточивостью;
- ухудшение зрения;
- нарушения работы эндокринной и сердечно - сосудистой систем;
- изменение биохимических процессов на клеточном уровне.

Организм ребенка еще продолжает формироваться и в отличие от взрослого, он не в состоянии осознано следовать определенным правилам пользования компьютером: периодически отвлекаться, ограничивать время нахождения у экрана, делать разминку для позвоночника и шеи и т.п. Поэтому родителям нужно самим это контролировать.

Хочется особо отметить вред компьютера для психологического здоровья ребенка. Ведь длительное пребывание на просторах виртуальной реальности может вредно сказаться на эмоциональном состоянии ребенка. В результате:

- усталость или перевозбуждение;
- депрессия или гиперактивность;
- нарушение сна и аппетита;
- невнимательность и рассеянность;
- раздражительность и агрессия.

К сожалению, блага цивилизации и технического прогресса всегда имеют негативную сторону. И наша задача научиться самим и тем более научить своих детей с пользой использовать преимущества современных достижений.

Фельдшер-валеолог

Е.В. Величко