

Консультация для родителей

«Ребёнок и компьютер»

Воспитатель Горбунова ДМ.



Влияние компьютера на здоровье ребенка

Если о пользе компьютера почти не спорят, вопросы о его вреде вызывают массу дискуссий. Многие считают, что он вреден даже взрослым.

Неокрепший организм малыша тем более подвержен всяким вредным факторам, защищен от них меньше, а тяжесть последствий у него больше.

К **опасным факторам**, возникающим при работе за монитором относят следующие:

- Ухудшение зрения.
- Электромагнитное излучение.
- Появление дерматитов различной сложности.
- Негативное влияние аэроионного воздуха.
- Развитие сколиоза.
- Возникновение психологических проблем.

Давайте попробуем в этом разобраться.

Ухудшение зрения от компьютера у ребенка

Наши глаза реагируют на мельчайшие вибрации изображения на экране. Ребенок, занимающийся за монитором, *«держит»* глаза в постоянном напряжении, что негативно сказывается на мышцах, управляющих глазными яблоками. После малышу трудно сконцентрировать взгляд на каком-то предмете, особенно мелком. У него все как бы расплывается. Сначала это состояние быстро проходит, но в дальнейшем неизменно приводит к ухудшению зрения. Можно постараться немного улучшить положение, если научить ребенка делать гимнастику для глаз, чередовать работу на компьютере с активными играми, правильно его установить, выбрать оптимальную цветовую картинку для рабочего стола. Также хорошо помогают специальные очки.

Искривление позвоночника от компьютера у ребенка

Эта проблема появляется у детей не только от занятий **на компьютере**, но и при неправильном сидении за партой. Чтобы не развивался сколиоз нужно учить детей ровно держать спину, не горбиться, а компьютер установить так, чтобы ребенку не приходилось ни сутулиться, ни вытягивать шею или высоко держать голову.

Электромагнитное излучение от компьютера

Некоторые приуменьшают эту проблему, аргументируя тем, что компьютеры нового поколения практически безопасны. Действительно, новые компьютеры намного безопаснее старых, но безобидными их называть преждевременно. Дело в том, что любой прибор, потребляющий или производящий электроэнергию, имеет электромагнитное излучение. Оно не

распределяется в пространстве, а концентрируется возле прибора, образуя электромагнитное поле. Его воздействие на человека еще не изучено досконально. Пока установлено, что оно негативно влияет на плод, вызывает нервные расстройства, некоторые проблемы с корой головного мозга и нарушения в работе иммунной системы. Стоит ли обращать на предостережения врачей внимание, каждый волен решать сам, но меры предосторожности принять все же не помешает. Например, ограничивать время нахождения ребенка за компьютером, установка монитора не ближе 70-80 см от пользователя, установка компьютера ближе к стенам, которые поглощают некоторое количество излучения.

Дерматиты от компьютера у ребенка.

Это заболевание проявляется нечасто, но тоже имеет место. Возникает оно из-за оседания на лице аэрозольных заряженных частиц. Если кожа малыша к ним чувствительна, на коже появляются покраснения, зуд, другие неприятные реакции. Если это возникло, другого способа, как исключить занятие на компьютере, нет.

Аэроионный состав воздуха

Аэроионы, выделяющиеся компьютерами и скапливающиеся в воздухе при длительной работе, воспринимаются прежде всего кожей и органами дыхания. При их избытке ухудшается общее самочувствие, появляется головная боль, пропадает аппетит, ребенок чувствует усталость, плохо спит. Ослабить влияние аэроионов можно частым проветриванием помещения и сокращением времени работы на компьютере.

Психологические проблемы от компьютера у ребенка

Малыш, много времени проводящий у компьютера, нередко начинает жить в виртуальном мире, неадекватно воспринимает реальность, порой даже боится ее. Такие дети отказываются от общения со сверстниками, чувствуют себя в их среде неуверенно. Бывают случаи, когда дети не понимают, что «убить» можно только один раз, что жизнь дается только одна. У таких детей ослабляется чувство самосохранения или появляются агрессивные действия к товарищам или животным. Также у маленького человечка может развиваться компьютерная зависимость, может случиться даже стресс, если оторвать его от любимой игрушки.

Памятка для родителей:

1. Ребенок может работать за **компьютером** не более 15 минут в день.
2. Лучше играть в **компьютерные** игры в первой половине дня.
3. В течение недели ребенок может работать с **компьютером не более трех раз**.
4. Комната, в которой он работает за **компьютером**, должна быть хорошо освещена.
5. Мебель (*стол и стул*) по размерам должны соответствовать росту ребенка.
6. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см.

7. В процессе игр ребенка на **компьютере** необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенком.
8. После игры с **компьютером** нужно сделать зарядку для глаз.
9. Игровую деятельность с **компьютером** нужно сменить физическими упражнениями или играми.