ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

УДК 616-053.2/-053.5:32.973

Данная статья посвящена воздействию компьютера на здоровье детей и подростков. Рассмотрены основные моменты взаимодействия ребенок-компьютер, а также нарушения здоровья детей, вызванные длительным нахождением за компьютером.

Ключевые слова: компьютер; здоровье ребенка, психология

Процесс информатизации с каждым годом набирает обороты. Компьютеры, доступ к ресурсам сети Интернет имеются практически во всех домах и школах. Применение средств информационно-коммуникационных технологий приводит к активизации умственной деятельности, позволяет увеличить объем получаемой информации, систематизирует мышление.

Наряду с этим, использование компьютера сопровождается воздействием на организм и морально-этические аспекты развития человека целого ряда факторов, которые могут оказать неблагоприятное влияние на функциональное состояние и работоспособность особенно детей и подростков, на физическое и психическое здоровье. Родители, зачастую, не задумываются о здоровье своего ребенка, покупая ему компьютер, подключая его к интернету Актуальность.

На сегодняшний день возраст активного пользования компьютером снижается до 5-6-летних детей, которые умеют обращаться с техникой намного лучше, чем многие взрослые. С одной стороны, в этом нет ничего плохого - в наш компьютерный век, чем раньше человек познает основы работы с компьютером, тем лучше, с другой стороны, по данным статистики, из года в год увеличивается заболеваемость детей и подростков. Часы, проведённые перед экраном монитора, рано или поздно отзовутся расстройством нервной системы, снизят уровень иммунитета. И недопустимо, чтобы за получение знаний люди расплачивались своим здоровьем.

Очень важно выявить и предотвратить неблагоприятное влияние компьютера на здоровье детей и подростков. Важным факторов влияния является длительное нахождение ребенка за компьютером, который может оказать существенное влияние на физическое и психическое здоровье. Медики бьют тревогу ведь подвергаются реальному

риску органы зрения, двигательный аппарат, органы желудочно-кишечного тракта. Заболевания глаз

Статистика развития показывает, что страдают 15,5 млн. жителей тяжелыми глазными заболеваниями. По данным эпидемиологического мониторинга, уровень заболеваемости глаз постоянно растет, что превышает среднеевропейскую статистику в 1,5-2 раза [5].

Среди всех возрастных групп широко распространен «компьютерный зрительный синдром» - это связано с длительным пребыванием за компьютером. Особенно эта проблема касается детей. Статистика Министерства здравоохранения в Казахстане показывает, что более 1 миллиона юных граждан страдают от различных заболеваний органов зрения: гиперметропии (дальнозоркости), миопии (близорукости), астигматизм, косоглазие и т.д. Мои собственные наблюдения подтверждают эту статистику. Так в школе, в которой проводилось исследование, из 538 учащихся дальнозоркость у 15% подростков в возрасте от 7-17 лет, астигматизм у 12%, а близорукость у 62%. Среди моих одноклассников только у 20% нет проблем со зрением. А ведь неправильное развитие зрительной системы приводит к трудностям при познании мира в детстве.

Негативного влияния компьютера на зрение ребенка можно избежать, если помнить следующее: ограничьте время нахождения ребенка за компьютером, проводите с ребенком гимнастику глаз, следите, чтобы на мониторе компьютера не было бликов [6]. Влияние компьютера на зрение можно уменьшить если использовать монитор с высокой разрешающей способностью и высокой частотой развертки изображения, существенно снижающей эффект мерцания. Оптимальный размер экрана для дошкольника это 15 дюймов, а для школьника - 17-дюймовый монитор. Необходимо правильно рассчитать расстояние до монитора - это

238

Вестник КазНМУ №4-2016

около 45-60 см, и он должен находился ниже уровня глаз. Правильное освещение - естественный свет, падающий слева также может снизить развития миопии. А в темное время суток лампа должна освещать только документ, но не экран монитора. Это поможет избежать бликов, осложняющих работу. Заболевания позвоночника

Но длительное пребывание за компьютер может повлиять не только на зрение. Так неправильная позиция за рабочим местом — это основная причина развития заболеваний позвоночника. Существует печальная статистика болезней позвоночника, затрагивающая детское население, ведь именно если с детства начинаются проблемы с позвоночником, которые если, вовремя не заметив и не вылечив, впоследствии приводят к тяжелым нарушениям. Примерно у 70% детей имеются нарушения осанки, а у 10% - сколиоз, или боковое искривление позвоночника [4]. В школе, в которой я училась, в 2014 году вовремя медицинского осмотра школьников в возрасте от 10 до 16 лет у 80-85% выявлены какие-либо нарушения осанки, а 20% подростков имеют сколиоз.

При работе за компьютером мы сидим в расслабленной позе, и она впоследствии является вынужденной и мало приятной. Это может стать причиной нарушений осанки или искривления позвоночника. Наиболее подвержены этому заболеванию дети, у которых искривление позвоночника проходит по типу сколиоза, то есть искривления позвоночного столба в сторону. Для профилактики заболевания опорно-двигательного аппарата следует пользоваться простыми правилами: сидеть прямо, спину держите ровно, корпус разверните к экрану компьютера. Ноги не скрещивайте, поставьте обе ступни твердо на пол или на подножку. Поясница слегка выгнута, опирается на спинку кресла. Плечи расслаблены, руки положите на стол или мышь, пальцы не должны быть скованными. Локти согнуты и находятся примерно в 3 см от корпуса. Голову нужно держать прямо, по желанию - с небольшим наклоном вперед. Если соблюдать все перечисленные правила около 3 месяцев, то в дальнейшем вырабатывается здоровая привычка правильно сидеть за столом. Также очень важно для уменьшения влияния неудобной позы правильно подобрать мебель, которая поможет сохранить правильное положение тела при работе за компьютером и уменьшить нагрузку. Кресло должно быть на роликах, с регулируемой высотой сиденья и спинкой, без подлокотников, вращающееся вокруг своей оси. Стол должен иметь специальную выдвижную доску для клавиатуры.

Нервные и психические заболевания Работа за компьютером - это чисто интеллектуальный труд. И потому основная часть нагрузки приходится на нервную систему, а именно на головной мозг. Для детей и подростков длительное сидение за компьютером может привести к перенапряжению нервной системы, нарушению сна, ухудшению самочувствия, может стать причиной головных болей. Степень утомления детей в процессе компьютерных занятий во многом зависит не только от продолжительности, но и от их содержания. Считается, что наиболее утомительны для детей это компьютерные игры, рассчитанные на быстроту реакции, военизированные остросюжетные игры -так называемые «стрелялки», «убивалки»,

«догонялки». Психологи и учителя предупреждают о «наркотизирующем», затягивающем влиянии подобных игр, о возможности агрессивного и безжалостного поведения ребенка под их воздействием.

Детская психика находится на стадии формирования, она является уязвимой и поэтому компьютер, а в частности компьютерные игры, могут стать причиной нарушений психического и интеллектуального развития детей. И как следствие этого многие подростки элементарно не могут выполнять простейших алгебраических действий и логически рассуждать.

Увлечение компьютерными играми, Интернетом, долгое нахождение в социальных сетях влияет на психику детей. Подростки очень быстро пристращаются к вредным привычкам, в том числе и зависимости от компьютера. Это выражается в болезненном пристрастии, потере чувства реальности, у ребенка быстро меняется настроение, дети перестают фантазировать, не могут создавать собственные визуальные образы, с трудом обобщают и анализируют информацию, ухудшается работа памяти. Многие компьютерные игры могут даже заменить сон и еду, реальное общение со сверстниками. И это все симптомы компьютерной зависимости у детей.

Компьютерная зависимость пагубно влияет на психику ребенка, это серьезная опасности если ее процессы вовремя не остановить, впоследствии могут возникнуть масса проблем, от которых избавляться поможет только психотерапевт. Как правило родители замечают это поздно, начинают кричать, угрожать, наказывать ребенка, который в ответ реагирует агрессией, истерикой или замыкается в себе.

Рекомендации для родителей.

Родителям в этом случае необходимо правильно избавлять от пристрастия ребенка. Им следует помнить, что навсегда избавить от компьютера ребенка не удастся, это и ни к чему. Ведь знание компьютера играет и положительную роль, подросток может успешно учиться, осваивать образовательные программы, готовиться к экзаменам и т.д. Но следует помнить, что снижать влияние компьютера на жизнь ребенка необходимо. Нельзя недооценивать силу внушения, родителям необходимо наладить контакт с ребенком, беседовать с ним на тему о вреде долгого нахождения за компьютером, ненавязчиво объяснять насколько это опасно для его здоровья.

Но следует не забывать, что пустота после отказа от компьютерных игр, должна немедленно заполняться, необходимо увлечь ребенка другими занятиями, записать в кружок, спортивную секцию, развивать творческие способности, если такие есть. Больше свободного времени проводить на свежем воздухе, привлекать его к совместным делам. И если ребенок уже пристрастился к играм, то педагоги рекомендуют предложить взамен логические, развивающие игры, без выхода в Интернет. Необходимо договориться с ребенком о временных рамках, нахождения его за компьютером, не дольше 2-х часов в сутки, для детей младше 12 лет и после 30 минут делать перерыв, не забывая про разминку.

Важно знать, что в спасении ребенка от компьютерной зависимости является собственный пример. Если в семье папа или мама часами будут

проводить время за компьютеры в Интернете, ребенок в любом случае будет попадать под это влияние. Для многих семей это, пожалуй, одно из самых тяжелых условий, особенно когда приходиться много времени работать за компьютером дома. Выводы.

***i***Не можете найти то, что вам нужно? Попробуйте сервис [подбора литературы](https://bibloid.ru/?utm_source=cyberleninka.ru&utm_medium=article&utm_campaign=ocr).

Родителям и детям необходимо знать о вредных факторах, способных нанести вред здоровью при работе на компьютере. Очень важно предупредить воздействие негативных факторов - значит сохранить здоровье будущему поколению.