



ГБУЗ «Оренбургский областной центр
медицинской профилактики»

МОЙ КОМПЬЮТЕР – МОЙ ДРУГ?

Трудно, в условиях современности, представить свою жизнь без компьютера. Сказочный монитор буквально манит к себе и детей, и взрослых. Согласно опросам, около 80 % школьников буквально теряют голову от компьютерных игр, причем больше половины детей знакомы с ними с 5-6-летнего возраста.

И как тут не задаться вопросом: каково же влияние компьютера на психику и физическое здоровье школьника?

А оно складывается из нескольких факторов...

Первый и самый главный фактор – это дополнительная нагрузка на зрение. Именно из-за нее уже через непродолжительное время у ребенка часто возникают головная боль и головокружение. Если же работать на компьютере достаточно долго, то переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения.

Поэтому при работе с ПК обязательно нужно делать перерывы каждые полчаса на 10-15 минут, во время которых провести зарядку для глаз.



Вторым по вредности фактором, влияющим на здоровье, является стесненная поза. Из-за нее происходят следующие нарушения:

- затрудненное дыхание, поскольку нет свободного движения грудной клетки;
- боли в мышцах спины, шеи и головные боли, так как происходит снижение притока крови к мышцам и накопление продуктов обмена веществ;
- остеохондроз, ибо при долгом сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы;
- заболевания суставов кистей рук.

Самое важное в уменьшении нагрузки – это правильно подобранная мебель. И столы, и стулья, и прочие аксессуары нужны специальные, подобранные по возрасту и росту.

Хороший стул снимает половину нагрузки. Специальный операторский стул на роликах, с регулируемой спинкой, без подлокотников и вращающийся вокруг своей оси, позволяет ребенку изменять позу во время работы.

Стол нужен со специальной выдвинутой доской под клавиатуру, которая позволяет соблюсти все требования работы с компьютером.

Третий фактор – это психическая нагрузка. Ведь работа на компьютере требует особой сосредоточенности.

Здесь обязательно нужно следить за содержанием игр, в которые играет ребенок, и какие сайты он посещает. Не лишней

станет и временная дозировка – хорошего понемножку. И хотя в общественном сознании твердо укоренилась мысль, что самое вредное в компьютере – излучение, однако, его воздействие на психику ребенка может оказаться гораздо серьезнее.

И только последним, четвертым фактором, является излучение.

Радиация от компьютерного монитора – вечное «пугало» родителей. На самом деле, другие факторы более реальны в отношении вредности. Для современных мониторов приняты достойные меры по обеспечению безопасности человека. В частности, того излучения, которое называется радиацией (гамма-лучи и нейтроны)

монитор практически не производит. В нем нет устройств со столь высокой энергией. Практически ничего не излучает и системный блок. От монитора исходит малое по интенсивности рентгеновское излучение, которое в 2-3 раза меньше естественного радиационного фона. При таком уровне видеодисплейный терминал (монитор) не представляет какой-либо опасности для здоровья человека.



Теперь после перечисленных факторов риска, взаимосвязанных с работой за компьютером, вы сами можете сделать выводы – «за» и «против». Обезопасьте себя – и будьте здоровы!

Елена ЖУКОВА,
психолог ГБУЗ «Оренбургский областной
центр медицинской профилактики»

АНО «ЦСИ «Развитие»
Адрес: 460044, г. Оренбург, ул. Березка, д. 26, офис 2
socialinfo@yandex.ru