



Сегодня трудно себе представить жизнь без компьютерной техники. Лет десять назад дети проводили свое основное время на улице в компании сверстников. К сожалению, современный досуг ребенка, причем любого возраста, сводится в основном к игре на компьютере или посещению социальных сетей.

Компьютер может оказать вред здоровью ребенка, поэтому Управление по ЮВАО Департамента ГОЧСиПБ напоминает об основных рисках для здоровья при работе за компьютером и способах их устранения.

Вред компьютера для детей в первую очередь обусловлен длительным и бесконтрольным нахождением ребёнка у монитора. Такая непрерывная деятельность опасна сидячим положением, электромагнитным излучением, нагрузкой на зрение, негативным влиянием на психику и нервную систему в целом.

С физиологической точки зрения опасности две: гиподинамия и искривление позвоночника. Вместо того, что бы заниматься спортом, играть на свежем воздухе в активные игры, ребенок сидит по несколько часов подряд перед экраном монитора, иногда неподвижно застыв в одной позе.

С эмоциональной точки зрения, все может быть ещё хуже. В возрасте, когда формируются и закрепляются основные нервные реакции человеческого организма на различные внешние раздражители, негативная информация и импульсы, которыми переполнен интернет, могут нанести непоправимый ущерб психике ребенка.

Что же делать?

Система запретов проблемы не решит. В первую очередь, нужно обращать внимание на качество воспитания ребенка, основанное на взаимном доверии, уважении и личном примере.

Лучше не допускать непрерывного нахождения ребенка за компьютером дольше, чем 20-30 минут.

Желательно выбрать для компьютера жидкокристаллический монитор, а также приобрести ребенку специальные очки для работы с компьютером, следить за осанкой малыша.

Родителям обязательно нужно отрегулировать яркость и контрастность монитора, установить на рабочий стол какую-то картинку из спокойной цветовой гаммы. Для зрения огромное значение имеет частота

обновления монитора, она должна быть максимальной.

При этом нужно четко выдерживать расстояние от глаз до монитора – оно не может быть меньше семидесяти сантиметров.

Если родители смогут подойти к обучению ребенка за компьютером ответственно, оно станет для него полезным и безопасным.

Адрес страницы: <http://uprava-kapotnya.mos.ru/law-and-order/mes/information-emergency/detail/4202605.html>

[Управа района Капотня города Москвы](#)