

Компьютер и здоровье школьника

В связи с процессом глобальной компьютеризации жизни человека возникают вопросы о влиянии компьютера на его организм и, в первую очередь, на его физическое и психическое здоровье. Особое внимание должно быть уделено изучению **влияния компьютера на здоровье школьников**, что обусловлено чувствительностью организма ребенка к всевозможным факторам окружающей среды.

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- электромагнитное излучение (ЭМИ);
- перегрузка суставов кистей;
- повышенная нагрузка на зрение;
- стресс при потере информации.

Сидячее положение.

Человек за компьютером сидит в расслабленной позе, однако она является вынужденной и неприятной: напряжены мышцы шеи, головы, рук, спины. Результатом напряжения мышц у детей может стать сколиоз. При длительном сидении за компьютером между сиденьем стула и телом развивается эффект теплового компресса, что приводит к застою крови в тазовых органах.

Электромагнитное излучение.

ЭМИ может приводить к таким изменениям состояния организма, при которых он становится более уязвимым для вредных факторов другой природы, например, вирусов.

Перегрузка суставов кистей рук.

В пальцах рук, вследствие постоянных ударов по клавишам, возникает ощущение слабости и онемения. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти. Чтобы длительная работа на компьютере не привела к этому, достаточно каждый час делать короткие перерывы, во время которых выполнять комплекс упражнений для кистей рук.

Повышенная нагрузка на зрение.

Работа на компьютере технически сводится к чтению текста или изучению деталей рисунков. Это огромная нагрузка на глаза, ведь изображение на экране дисплея складывается из отдельных светящихся и мерцающих точек. У пользователя ухудшается зрение, глаза начинают слезиться, появляется головная боль, утомление, двоение изображения. Это явление получило название «компьютерный зрительный синдром».

Избежать его поможет следование **основным правилам гигиены зрения**.

- Рабочее место должно быть достаточно освещено, лучи света не должны попадать прямо в глаза. Укомплектуйте компьютер хорошим монитором и правильно его настройте.



- Людям с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаз: чернику, черную смородину, морковь.

- Важно научиться в перерывах между занятиями на компьютере делать гимнастику для глаз: при закрытых глазах помассировать в течение 10 секунд глазные яблоки; несколько раз сильно зажмурить и открыть глаза; сделать вращательные движения яблоками по часовой стрелке и в обратную сторону; чаще переводить взгляд за окно, стараясь вдали разглядеть самые мельчайшие детали.

Стресс при потере информации.

Длительная работа за компьютером приводит к изменениям в нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах, сказываются на зрении и костно-мышечном аппарате человека. Длительные и устойчивые изменения, как правило, приносят вред организму.

Порой Интернет-зависимость и игромания могут привести к тяжелым психическим расстройствам, когда человек не живет реальной жизнью, оградившись от всего мира. Проблема, связанная с **компьютерной зависимостью**, должна решаться сообща: психологами, медиками, педагогами, родителями.

Компьютер – это факт современной действительности. Это будущее, отгораживать от которого подростков ни в коем случае нельзя.

Но при этом непрерывная длительность занятий с компьютером не должна превышать: в 1 классе – 10-15 минут, 2-5 классах – 15-20 минут, 6-7 классах – 20-25 минут, 10-11 классах – 30 минут на первом часу занятий и 20 минут на втором.

**МУЗ «Центр медицинской профилактики»,
Энгельс- 2013 год**