



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Чтобы компьютер не принес вреда



Обычной в обиходе вещью в настоящее время стали компьютеры, которые заполнили буквально все пространство на работе, в школе, дома. Еще десяток лет назад дети проводили свое основное время на улице, при этом полноценно общаясь. Теперь же досуг ребенка, причем любого возраста, сводится к игре на компьютере. Тем более что погода нынешней зимой совсем не манит традиционными забавами, вроде катания на санках и ватрушках, коньках, игр в хоккей и в снежки... Однако нельзя забывать о вредном влиянии, которое компьютер может оказать на здоровье. Вместе с тем некоторые родители, наоборот, слишком боязненно относятся к этому виду техники. Поэтому нужно знать об основных рисках для здоровья при работе за компьютером и способах их устранения.

Относиться к тому, что ваш ребенок готов часами просиживать за компьютером, играть в игры, блуждать по Интернету, общаться в социальных сетях или просто плутать по сайтам, нужно спокойно. Главное понять, носит эта потребность навязчивый, патологический характер или нет. Тем не менее, родителям необходимо стараться регулировать время нахождения ребенка за компьютером, и, особенно, в Интернете. Медики советуют ограничивать это время полутора-двумя часами в день. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста – получасом. Если подросток проводит у экрана монитора более четырех часов в день, то это повод бить тревогу. В этом случае родителям пора призадуматься над собственным семейным укладом и планировать совместный досуг таким образом, чтобы у ребенка как можно реже возникало желание погрузиться в виртуальный мир.

Необходимо отметить, что если родители разносторонне развивают своего ребенка и у него есть какие-либо увлечения, кроме компьютера, то время пребывания в сети у него будет сокращено естественным путем, так как, помимо занятий в школе и подготовки домашнего задания, он должен успеть подышать свежим воздухом, посетить кружки и секции. Если же досуг подростка не организован, вероятность более длительного нахождения за компьютером и тесного общения с интернет-средой не исключена.

Непрерывная и бесконтрольная работа за компьютером опасна несколькими факторами: сидячим положением, электромагнитным излучением; нагрузкой на зрение, негативным влиянием на психику и нервную систему в целом, воздействием пыли и грязи и др.

Электромагнитное излучение является самой распространенной причиной, по которой родители боятся за здоровье детей. Правда, до сих пор данные о патогенности этого излучения не однозначны: в основном подозрения. Точно показанным можно считать лишь пониженное содержание стрихнинных щелочей в

