

Алексеевко Евгений Александрович

студент

Бурякова Татьяна Сергеевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Аннотация: 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.

Введение

Конечно же, использование детьми новых средств информационных технологий приводит к активизации их умственной деятельности, позволяет увеличить объем получаемой информации. Однако наряду с этим, пользование компьютером сопровождается воздействием на организм и на моральные аспекты развития человека. Существует целый ряд факторов, которые могут оказать негативное влияние на функциональное состояние и работоспособность детей и подростков, на физическое и психическое здоровье.

Актуальность. Процесс развития информационных технологий с каждым годом набирает обороты. Компьютеры, доступ к ресурсам сети Интернет имеются практически во всех домах и школах. Необходимость овладения компьютерной грамотой очевидна, достоинства ИКТ в обучении не вызывают сомнений. Не только в школе, но и в домашних условиях дети используют компьютер для разных целей. Однако, как показал опрос, многие дети даже не задумываются,

насколько негативно это сказывается на них. Одним из таких вредоносных факторов влияния является длительное нахождение ребенка за компьютером, которое может оказать существенное воздействие на физическое и психическое здоровье.

Заболевания глаз. Статистика Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию показывает, что в России 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 [3]. Среди всех возрастных групп широко распространены «компьютерный зрительный синдром», что связано с длительным пребыванием за компьютером. Особенно эта проблема касается детей. Статистика Министерства здравоохранения в РФ показывает, что более 1 миллиона юных граждан страдают от различных заболеваний органов зрения: гиперметропии (дальнозоркости), миопии (близорукости), астигматизм, косоглазие и т. д. 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.

Заболевания позвоночника. Долгое прибывание за компьютером влияет не только на зрение. Так неправильная позиция за рабочим местом – это главная причина развития заболеваний позвоночника. К сожалению, статистика болезней позвоночника на данный момент весьма удручающая, она затрагивает детское население, ведь именно если с детства начинаются проблемы с позвоночником, которые вовремя не замеченные и не вылеченные, впоследствии приводят к тяжелым нарушениям. Примерно у 70% детей имеются нарушения осанки, а у 10% – сколиоз, или боковое искривление позвоночника. При работе за компьютером мы чаще всего сидим в расслабленной позе, которая в дальнейшем является вынужденной и мало приятной. Это может послужить 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 следующими правилами: сидеть прямо, спину держать ровно, корпус развернуть к экрану компьютера. Ноги не скрещивать, поставить обе ступни твердо на пол или на подножку. Поясница должна быть слегка выгнута и опираться на спинку кресла. Плечи расслаблены, руки положены 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.

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. У 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 интенсивности. 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.

Вывод. Как детям, так и родителям при работе с компьютером необходимо понимать, что существуют вредные факторы, способные нанести существенный вред здоровью, а следовательно, делать все необходимое, чтобы предупредить негативное воздействие, то есть помочь сохранить здоровье будущему поколению.

Список литературы

1. Беляев А.А. Частная неврология. – СПб.: Лань, 2002;
2. Как сохранить и улучшить зрение. – СПб. – М.: Крон-Пресс, 1995.
3. Портал о здоровье позвоночника [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pozvonochnik.org/?view=carriage>
4. Статистика, связанная со зрением [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://очки-бейтса.рф>
5. Гаврилова М.А. Влияние компьютера на здоровье детей и подростков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/vliyanie-kompyutera-na-zdorove-detey-i-podrostkov-437762.html> (дата обращения: 05.10.2017).