

**Михальчук Владислав Ярославович**

студент

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный  
университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону

**ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ФИЗИЧЕСКОЕ  
И ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ**

***Аннотация:** работа посвящена детальному рассмотрению глобальной проблемы, которая затронула почти каждого подростка. Исследователь обращает внимание на то, что данная проблема является актуальной на сегодняшний день. Профессиональные компьютеры (ПК) стали атрибутом, для некоторых людей работа во многих областях человеческой деятельности стала просто немыслима без ПК. Однако последствия от вычислительных машин могут быть самыми разными, о чем автор и попытается донести в данной статье.*

***Ключевые слова:** профилактика здоровья, влияние ПК на здоровье, дети, меры профилактики, нарушение здоровья, влияние ПК на интеллект, влияние ПК на зрение, влияние ПК на осанку.*

***Введение.***

Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что компьютеры стремительно вошли в современную действительность и стали незаменимым атрибутом для человека. Значительно большее влияние компьютеров оказывается на детей. Современные дети знакомятся с ПК в возрасте 3–4 лет, а уже к семи годам ребенок становится настоящим «асом» в данной области. Многие родители убеждены, что компьютер ребенку нужен только для развлечений. Отчасти они правы: компьютер глазами детей действительно представляет собой невероятно притягательную и увлекательную игрушку. Однако не стоит забывать, что малыши познают мир именно через игру и чем разнообразнее будут игры, тем большую пользу они принесут. На сегодняшний день существует масса программ,

которые помогают детям развиваться: различать цвета и формы, выучить времена года, научиться считать и читать. Однако, не стоит забывать и о последствиях. Которые можно ожидать от данной машины.

*Влияние компьютера на интеллект ребенка.*

Наиболее полезными для детей являются развивающие игры. К ним относятся: графические редакторы («рисовалки», «раскраски»); музыкальные редакторы; пазлы; картинки-презентации со звуковым сопровождением. Подобные игры помогут ребенку развить мелкую моторику рук, память и логику. Однако это не говорит о том, что ребенку можно вручить планшет или усадить его перед монитором на весь день. Наиболее полезным и развивающим для детей являются: общение с родителями, игры на свежем воздухе, развивающие игры (пирамидки, конструктор и т. д.) Чрезмерное проведение времени с компьютером может нанести вред ребенку. Зачастую компьютерные игры заменяют детям «живое» общение с окружающими.

*Влияние компьютера на зрение ребенка.*

Чрезмерная яркость и мерцание монитора приводит к быстрому утомлению глазных мышц. Конечно, если ребенок регулярно проводит время с компьютером, зрение кардинально изменится. Именно поэтому многие специалисты рекомендуют после работы за компьютером делать гимнастику для глаз. Так же, следует ограничить время работы ребенка с ПК. Пользоваться мерами профилактики по снижению воздействия ПК на зрение ребенка. Во время отдыха предложить ребенку подвижные игры на свежем воздухе.

*Влияние компьютера на осанку.*

Негативное влияние на осанку ребенка оказывает не сам компьютер, а неправильная поза ребенка при работе с ним. Негативное влияние оказывается на позвоночник. При длительном времени работы за ПК у ребенка начинаются боли в спине, приводит к неправильному формированию позвоночника и развитию сколиоза.



Рис. 1. Правильная поза при работе за ПК

### *Влияние компьютера на психику ребенка.*

Опасность виртуального мира заключается в том, что дети отождествляют себя с героями компьютерных игр. Мальчишки представляют себя спасителем мира: бесстрашно уничтожать пришельцев или монстров. Данные игры возбуждают нервную систему и быстро вызывают переутомление. В результате чего нарушается сон, аппетит, появляется раздражительность, агрессия. Поэтому для детей данные игры оказывают негативное воздействие на психику.

### *Заключение.*

Ежедневно в мире значительно увеличивается число детей, пользующихся ПК. Наряду с этим остро встает вопрос о развитии болезней, сопровождающих работу с компьютером. К основным заболеваниям относят: ухудшение зрения, нарушение осанки (развитие сколиоза), нарушение психического развития ребенка, воздействие электромагнитного излучения. Поэтому каждый, кто непосредственно работает в близости с вычислительной машиной, обязан пользоваться мерами профилактики.

### **Список литературы**

1. Влияние компьютера на развитие ребенка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gnomik.ru/articles/art-vliyanie-kompyutera-na-razvitie-rebenka/>
2. Как компьютер влияет на детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lecheniedetej.ru/zozh/kak-kompyuter-vliyaet.html>

3. Зависимость от компьютерных игр [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C\\_%D0%BE%D1%82\\_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8B%D1%85\\_%D0%B8%D0%B3%D1%80](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%BE%D1%82_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80)