

Саушкина Анна Владимировна

учитель

МБОУ «СОШ №72 с углубленным изучением английского языка» г. Новокузнецк, Кемеровская область

ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА РЕБЕНКА

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы сохранения здоровья учащихся посредством формирования навыков здорового образа жизни, так как сегодня компьютерные классы есть уже в школах и даже в детских садах. Автор отмечает практическую необходимость формирования здорового образа у детей с раннего возраста для улучшения физического здоровья учащихся.

Ключевые слова: занятия на компьютере, младший школьник, негативное влияние, упражнения, гимнастика.

Родители мечтают видеть своих детей счастливыми, здоровыми, успешными. Может ли ребенок, много времени проводящий за компьютером, быть здоровым? С другой стороны, может ли в наше время подросток, которого родители полностью изолировали от компьютера, стать специалистом в какой бы то ни было профессиональной области? И все же компьютер – это наше будущее, как бы мы к этому ни относились. Пора признать суровую правду жизни – «общение» детей с компьютерами уже неизбежно. Занятия на компьютере для детей – это, прежде, всего игра. И то, что не очень интересно для ребенка само по себе, становится крайне привлекательным на экране монитора. Работа на компьютере требует значительного напряжения зрения. Это ведет не только к устойчивому утомлению мышц глаз, но и негативно сказывается на сетчатке и внутриглазных сосудах. Именно из-за нагрузки на зрение даже через непродолжительное время занятий на компьютере у ребенка могут возникнуть головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения. Специалисты даже выделяют некий «компьютерный зрительный синдром», напоминающий конъюнктивит, который может появиться у ребенка после нескольких часов, проведенных перед экраном. В таком случае у детей краснеют глаза, и возникает ощущение, что в глаза попал песок. Даже не очень продолжительная работа за компьютером, не более 1–2 часов, вызывает у 73% детей общее и зрительное утомление, в то время как обычные учебные занятия вызывают усталость только у 54% детей. Увлекшись компьютером, испытывая большой эмоциональный подъем, школьники даже не замечают наступившего утомления и продолжают работать дальше. Если же на экране высвечивается не обучающая программа, а одна из многочисленных компьютерных игр, дети, даже чувствуя утомление, не в силах оторваться от него по несколько часов. Все знают, что долго сидеть за компьютером вредно для здоровья. Итак, рассмотрим факторы негативного влияния повсеместной компьютеризации на человека и способы борьбы с ними.

Сидя за компьютером, ребенок должен смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или других органах управления. В результате его тело принимает определенную позу, которая фактически не меняется во время работы. Такая фиксированная поза может вызывать следующие нарушения:

- заболевания кистевых суставов. При работе за компьютером человек вынужден совершать множество мелких движений руками, из-за чего кисти сильно устают. Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, вследствие чего возникают онемение, слабость, в подушечках «бегают мурашки». Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими;
- затрудненное дыхание. Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке, и это может привести к развитию приступов кашля и даже астмы;
- остеохондроз. При длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы. Довольно часто это приводит к искривлению позвоночника;
- 2 https://interactive-plus.ru Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (СС-ВУ 4.0)

- перенапряжение шейного отдела позвоночника. Длительное напряжение мышц шеи, особенно при неправильной позе во время работы за компьютером, приводит к ухудшению кровоснабжения. В свою очередь, это приводит кислородному голоданию мозга. У ребенка могут развиться стойкие головные боли.

При работе за компьютером, важным фактором является то, что человек постоянно смотрит в монитор, на котором происходит частое обновление кадров, и он имеет определенную яркость.

Эффективная профилактическая мера — зрительная гимнастика. Ее проводят дважды: через 7—8 минут от начала работы ребенка на компьютере и после ее окончания:

- 1. На счет 1—4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1—6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4—5 раз.
- 2. Посмотреть на кончик носа, на счет 1–4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
- 3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
- 4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1—4 вверх, на счет 1—6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1—6. Повторить 3—4 раза.

Гимнастика за компьютером.

- 1. Сидя на стуле, выпрямить спину, руки положить на колени. Отвести прямую правую руку в сторону, развернуть корпус тела, провожая ладонь взглядом вдох, положить руку снова на колени выдох. Затем повторить движения левой рукой. Это упражнение активизирует дыхание, и снимет напряжение с групп мышц грудного и шейного отдела.
- 2. Сложить руки в замочек, кисти захватывают предплечья. Делать круговые движения перед собой вправо и влево. При этом разминаются затекшие плечи, лопатки, грудные мышцы, улучшается работа суставов.

- 3. Одна нога выпрямлена, стопа на пятке, другая согнута, носок под стулом. Имитировать ходьбу, попеременно меняя ноги. Упражнение улучшает работу суставов и мышц брюшного пресса.
- 4. Кисти к плечам. Повернуть корпус тела, потянуться локтем к спинке стула. Это улучшит работу суставов позвоночника.

Родителям нужно понять, что компьютер — это не волшебная палочка, которая за один час игры сделает ребенка умным и развитым. Как и любые занятия, компьютерные игры требуют времени, правильного применения, терпения и внимания к ребенку со стороны взрослых.

Список литературы

- 1. М.М. Безруких Компьютер и здоровье ребенка / М.М. Безруких. М.: Вентана-Графф, 2010.
- 2. Разумова Т. Компьютерный яд / Т. Разумова // Наука и жизнь. 2012. №6.
- 3. Степанова М. Как обеспечить безопасное общение с компьютером / М. Степанова // Народное образование. 2013. №2. С. 145—151.
- 4. Морозов А.А. Экология человека, компьютерные технологии и безопасность оператора / А.А. Морозов // Вестник экологического образования в России. 2019. №1. С. 13–17.