

Влияние современных технических устройств на здоровье ребенка

Зам. директора по УВР Гусева Л.А.

1) Влияние компьютера на здоровье ребенка

Компьютер играет большую роль в нашей жизни. Взрослые не всегда задумываются над тем, какое влияние имеет это чудо техники на их здоровье. О том, что забавная игрушка имеет в основном негативное влияние на еще не сформированную личность, слышали многие, но как это в будущем может отобразиться на ребенке, знают единицы.

Неправильное использование компьютера имеет негативное влияние, как на физиологию, так и на психику малыша. Начнем с физиологии:

1. Неподвижность вызывает неестественное напряжение тела.
2. Глазные перегрузки влияют на зрение ребенка, ухудшая его.
3. Гиподинамия – нарушаются основные функции организма.
4. Электромагнитное излучение со временем сказывается на физическом здоровье малыша.
5. Долгое сидение за компьютером меняет осанку и возможно развитие сколиоза.

Но всего этого можно избежать, если внимательно следить за тем, в какой позе и сколько времени ребенок проводит за компьютером. Гораздо сложнее предупредить развитие психических расстройств. Расскажем о некоторых из них:

1. Переутомление. Оно наступает после долгого сидения за компьютером. Это состояние вызывается из-за нервно-эмоционального напряжения и постоянной концентрации внимания в процессе работы за компьютером.
2. Сужается кругозор ребенка. Во время игры детям предлагается определенный алгоритм действия, совсем не нужна фантазия. Таким образом, после долгого проведения времени за любимой игрушкой, малыш перестает думать и фантазировать. Кроме того, постоянно работая с мышкой, теряется возможность получать сенсорный опыт и развивать мелкую моторику рук, что очень полезно для развития речи и правильного произношения.
3. У детей раньше развивается зависимость от любимой игры на компьютере, поскольку во время этого увлекательного процесса возбуждаются структуры мозга, которые отвечают за удовольствие.
4. Бывает, что дети переносят игру в реальность и таким образом искривляется их восприятие мира. Психологи говорят, что перенося игру в

жизнь, у ребенка появляется жестокость и агрессия. Ведь сюжет большинства игр сводится к тому, чтобы выжить, убить или превзойти соперников.

5. Развивается чувство одиночества и эгоизм. Это происходит в том случае, если родители осознанно используют компьютер для того, чтобы занять ребенка чем-то.
6. Появляется проблема социализации крохи в обществе. Ребенку становится трудно общаться со сверстниками в реальной жизни, поскольку это намного легче сделать в социальной сети в Интернете, где можно придумать эмоцию, подобрать лучшие слова для выражения своего настроения.

Чтобы всего этого не произошло, нужно только научить ребенка соблюдать простые правила «общения» с компьютером:

- ограничивайте время использования компьютера;
- делайте гимнастику для глаз, устанавливайте монитор так, чтобы не было бликов;
- контролируйте качество игр и фильмов, которые смотрит ребенок за компьютером;
- если ребенок сидит за компьютером, найдите время, посидеть вместе с ним, помогайте ему и объясняйте то, что он не понимает и постоянно разговаривайте с ребенком.

Вывод: Не пускайте знакомство ребенка с компьютером на самотек. Контролируйте этот процесс. Соблюдайте санитарно – гигиенические правила при работе с компьютером.

2) Влияние мобильного телефона на здоровье ребенка

Споры на тему влияния мобильных устройств на здоровье детей идут уже много лет. Проводятся разнообразные исследования, рассказывается о результатах экспериментов, предлагаются и опровергаются разные прогрессивные точки зрения. Какой же вред оказывают телефоны: электромагнитное излучение от телефона. Ведь в нашей жизни телефон обычно часто взаимодействует с нашим головным мозгом, а это негативно влияет на организм. Согласитесь, многие из вас имеют сотовый телефон рядом с собой, зачастую даже ночью, чтобы не пропустить важного звонка.

Следовательно, из-за постоянной непосредственной близости с человеком лишнего источника, излучающего электромагнитные волны, организм находится в зоне повышенной опасности.

Особенно чувствительными к электромагнитным излучениям мобильных телефонов являются дети. Это связано, прежде всего, со строением головного мозга, точнее костей черепа. Ведь кости ребенка намного тоньше и слабее костей черепа взрослых. Ученые даже провели исследование на беременных женщинах, определив при этом негативное отражение на здоровье будущих детей.

Согласно достаточно известным результатам исследований Дж.Хайленда, мобильные телефоны – это небезопасные устройства, способные вызывать потерю памяти, нарушения сна и другие проблемы со здоровьем. Особенно он выделяет как группу риска категорию детей, указывая причину слабой иммунной системы.

Вы спросите, а что же нужно делать, чтобы уменьшить количество негативного воздействия сотового телефона на ребенка?

Во-первых, при покупке телефона, отдайте свое предпочтение устройству с минимальным уровнем излучения.

Во-вторых, объясните ребенку, что нужно разговаривать, затрачивая минимум времени. Ведь, прежде всего телефон предназначен для связи и передачи важной информации.

В-третьих, храните сотовый телефон лучше в карманах верхней одежды или в сумке, главное, чтобы он находился подальше от тела.

Вывод: Используя современную технику на уроках, соблюдайте требования СанПин для работы учащихся разного возраста с компьютерной техникой (проводите физкультминутки, гимнастику для глаз, соблюдайте временной режим).