**Анализ влияния компьютера на здоровье детей и подростков**

Матяш Ульяна Андреевна,

студентка 2 курса специальности «Фармация»

Костриба Ольга Васильевна, преподаватель МКД «Организация деятельности аптеки и ее структурных подразделений»

В связи с увеличением времени, проводимого за работой с компьютером, возрастает угроза нанесения вреда здоровью человека, поэтому проблема умения защитить себя от этого влияния становится все более и более актуальной.

**Цель:** определение количества времени, проведенного детьми и подростками за компьютером, и зависимости их здоровья от этого фактора.

**Задачи:**

1.  Изучение имеющейся литературы по заданному вопросу.

2.  Проведение анкетирования с целью выявления зависимости от компьютера.

 Процесс информатизации с каждым годом набирает обороты. Компьютеры, доступ к ресурсам сети Интернет имеются практически во всех домах и школах. Применение средств информационно-коммуникационных технологий приводит к активизации умственной деятельности, позволяет увеличить объем получаемой информации, систематизирует мышление. Наряду с этим, использование компьютера сопровождается воздействием на организм и морально-этические аспекты развития человека целого ряда факторов, которые могут оказать неблагоприятное влияние на функциональное состояние и работоспособность особенно детей и подростков, на физическое и психическое здоровье. Родители, зачастую, не задумываются о здоровье своего ребенка, покупая ему компьютер, подключая его к интернету.

*Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:*

1. Заболевание глаз.

Среди всех возрастных групп широко распространен «компьютерный зрительный синдром» — это 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.

Негативного влияния компьютера на зрение ребенка можно избежать, если помнить следующее: необходимо ограничить время нахождения ребенка за компьютером, проводите с ребенком гимнастику глаз, следите, чтобы на мониторе компьютера не было бликов. Влияние компьютера на зрение можно уменьшить, если использовать монитор с высокой разрешающей способностью и высокой частотой развертки изображения, существенно снижающей эффект мерцания. Оптимальный размер экрана для дошкольника это 15 дюймов, а для школьника - 17-дюймовый монитор. Необходимо правильно рассчитать расстояние до монитора – это около 45-60 см, и он должен находиться ниже уровня глаз. Правильное освещение - естественный свет, падающий слева, также может снизить риск развития миопии. А в темное время суток лампа должна освещать только документ, но не монитор. Это поможет избежать бликов, осложняющих работу.

1. *Заболевания позвоночника.*

Длительное пребывание за компьютером может повлиять не только на зрение. Так, неправильная позиция за рабочим местом — это основная причина развития заболеваний позвоночника.

Для профилактики заболевания опорно-двигательного аппарата следует пользоваться простыми 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, опираться на спинку кресла. Плечи необходимо расслабить, руки положить на стол или мышь, пальцы не должны быть скованными. Локти должны быть согнуты и находиться примерно в 3 см от корпуса. Голову нужно держать прямо, по желанию - с небольшим наклоном вперед.

1. *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. Для 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 содержания.

1. *Кистевой туннельный синдром*

Кистевой туннельный синдром (синдром запястного канала) – заболевание, которое возникает из-за сдавления одного из нервов, иннервирующих кисть, между мышцами и сухожилиями. Разные виды монотонной работы, во время которых человек вынужден постоянно сгибать и разгибать руку в лучезапястном суставе, в том числе работа на клавиатуре, повышают риск развития синдрома лучезапястного канала.

**Основные симптомы зависимости**

1. Психические признаки

-появление чувства радости, эйфории при контакте с компьютером или даже при ожидании, «предвкушении» контакта;

-отсутствие контроля со стороны взрослых за временем взаимодействия с компьютером;

-желание увеличить время взаимодействия с компьютером;

1. Социальные признаки

-возникновение проблем во взаимоотношениях с родителями, в школе или на работе;

-пренебрежение личной гигиеной, неряшливость.

1. Духовные признаки

-потеря смысла реальной жизни, жизнь становится ненужной, пустой, лишенной всякого смысла, что приводит к духовному обнищанию, духовной смерти

**Сберегающие здоровье технологии при работе с компьютером**

* Комфортное рабочее место.

Оно должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза. Укомплектуйте компьютер хорошим монитором, правильно его настройте, используйте качественные программы.

* Специальное питание для глаз.

Людям с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь. В рационе близоруких должна присутствовать печень трески, зелень: петрушка, салат, укроп, зеленый лук. При дистрофии сетчатки помогает шиповник (настой, отвар), клюква.

* Гимнастика для глаз.

Наибольшую пользу гимнастика для глаз приносит для профилактики и на первых стадиях ослабления зрения. Желательно выполнять "глазной" комплекс упражнений и тем, кто работает за компьютером, и тем, чьи глаза склонны к переутомлению. Гимнастика для глаз обычно занимает не более пяти минут.

Нами было проведено анкетирование среди школьников 5 класса (пгт. Экимчан, школа №1) и студентов 104 группы (АМК). Для наиболее достоверного результата анкетирования было взято равное количество человек. В данном случае по 6 респондентов каждой группы. Вопросы анкеты были разбиты на 4 раздела. Результаты опроса следующие. Согласно ответам, школьники проводят время за компьютером от 1 до 4 часов в день, подростки - в основном от 2 до 4 часов в день. Обе группы опрашиваемых ответили, что работают за компьютером с 10 лет. На вопрос «Кушаете, пьёте чай и готовите уроки за компьютером» дети ответили большинство положительно, подростки - «когда как». По мнению всех респондентов, рекомендуемое время провождения за компьютером – 1 час. Также выяснилось, что школьники чаще отмечали усталость глаз при работе за компьютером, чем подростки. На вопрос, какие виды игр предпочитают опрашиваемые, дети ответили, что логические и стратегические, а подростки – логические. Последний вопрос предлагал оценить респондентам динамику развития их интеллекта в связи с приобретением компьютера. В группе детей мнения разделились поровну между ответами «интеллект повысился» и «остался на прежнем уровне», подростки считают, что их интеллект повысился.

**Рекомендации**

1 – для детей рекомендуется проводить время за компьютером до 1 часа, подросткам – до 2 часов, при условии делать каждые 30-40 мин отдых.

2 – организация рабочего места – правильное расположение техники, обеспечение свободного места.

3 – принимать пищу за компьютером не рекомендуется, т.к. организм начинает воспринимать информацию, передающуюся с компьютера, а не усваивать пищу, что может привести к перееданию.

**Заключение**

Исследуя литературу по вопросу влияния компьютера на здоровье школьника, мы сделали вывод, что компьютер хоть и облегчает человеку жизнь, но в то же время может вызвать серьезную зависимость. Погружаясь в виртуальный мир, человек как бы отгораживается от реальности, перестает интересоваться окружающим. И особенно уязвимы в этом плане дети и подростки, которые еще не сформировались как личности и легко поддаются пагубному влиянию. В отношении некоторых игр у подростков формируется зависимость, подобная наркотической. Многие компьютерные игры вызывают агрессивный настрой, но есть и такие, которые развивают положительные качества.

**Список используемых источников и литературы:**

1. Мартынова, З. Е. Влияние компьютера на жизнь и здоровье учащихся/ З. Е. Мартынова – Иркутск: Crede Experto: транспорт, общество, образование, язык» — международный информационно-аналитический журнал, 2014. – 1-8 с.
2. Гунн, Г. Е. Компьютер: как сохранить здоровье: рекомендации для детей и взрослых / Г. Е. Гунн. М.: Олма-Пресс, 2003. 20 с.
3. Беляев, А. А. Частная неврология. Как сохранить и улучшить зрение / А. А. Беляев. СПб.: Лань, 2002. 65 с.
4. Балашкова, Е.М. Негативное воздействие компьютера на здоровье человека и способы защиты / Балашкова, Е.М. – науч. рук. С. М. Азаров // Инженерно-педагогическое образование в ХХI веке: материалы Республиканской научно-практической конференции молодых ученых и студентов (23-24 мая 2019 годы) / редкол.: С.А. Иващенко – Минск: БНТУ, 2019.- 102-104 с.
5. Ермилова И. А. Собираетесь в школу? Тренируйте глаза! / Ермилова И. А. // Здоровье школьника. 2008. № 8. С. 56.