8 – 12 сентября 2025 года

Mens sana in corpore sano

Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Это должен знать каждый родитель

Современный мир невозможно представить без компьютеров: они «сопровождают» нас на работе, дома, в автомобилях и магазинах. Взаимодействие человека с компьютером, как взрослого, так и ребенка, стало привычным явлением. Компьютер – полезное, а в некоторых случаях незаменимое устройство. Вот только безобидным его назвать нельзя.

Компьютер – неотъемлемая часть современного детского мира. Дети проводят за компьютером немало времени, используя его не только для обучения, но и для развлечений. Дети «цифрового поколения» уже в 6-7-летнем возрасте пишут электронные письма, «путешествуют» по всемирной сети. С его помощью ребята узнают новое, общаются, занимаются творчеством. С одной стороны, компьютерные игры развивают логическое мышление, внимание, память, быстроту реакции и визуальное восприятие, учат анализировать, аналитически мыслить. Но если компьютер в жизни ребенка занимает слишком много времени, помимо пользы, он может нанести вред здоровью.

Однако не стоит забывать, что бесконтрольное пребывание ребенка за компьютером может привести к проблемам со здоровьем. В первую очередь, это касается **зрения**. Просмотр изображений на мониторе вызывает усталость глаз, которые находятся в постоянном напряжении, что может привести к близорукости. Чтобы избежать проблемы, приучите ребенка каждые 20 минут отводить взгляд от монитора и в течение 10 секунд смотреть на удаленные предметы, например, на дерево за окном. Стоит проследить, чтобы экран находился на расстоянии не менее полуметра от глаз, а помещение было освещенным.

Вред компьютера для ребенка заключается и в **снижении двигательной активности**. Для нормального развития растущему организму необходимо движение. Долгое пребывание перед монитором в неправильном положении способно привести к проблемам с опорно-двигательным аппаратом, повышенной утомляемости и раздражительности. Ребенок должен достаточно времени проводить на свежем воздухе и двигаться. Компьютер не должен полностью заменять детские игры и занятия, например, рисование, лепку или езду на велосипеде. Время, проводимое за ним, должно быть лимитированным.

Не менее велико и влияние компьютера на **психику** ребенка. Такое явление как компьютерная зависимость, стало распространенным, и особенно от него страдают подростки. Пребывание в сети позволяет уйти от повседневных проблем, забот и окунуться в другую реальность, которая со временем становится «заменителем» настоящей жизни. Чрезмерно увлеченный компьютерными играми ребенок плохо сопоставляет виртуальные и реальные события. Он может переносить в жизнь то, что видит в мониторе.

Общение в сети не сможет заменить реальное, ведь основная часть коммуникативных навыков у ребенка формируется с помощью живого общения и игр со сверстниками. Длительное пребывание в виртуальном мире может повлечь за собой серьезные **проблемы в общении** с другими людьми. Чтобы избежать этого, постарайтесь создать для ребенка комфортную эмоциональную среду, чтобы у него не возникло желания уходить от реальности. Больше с ним общайтесь, интересуйтесь его увлечениями, установите доверительные отношения и воздерживайтесь от критики. Пусть он всегда чувствует вашу любовь и поддержку. Прививайте детям любовь к спорту и активным играм, старайтесь, чтобы ребенок больше времени проводил на свежем воздухе. Запишите сына или дочь в спортивную секцию, купите ролики или велосипед.

Не стоит полностью ограждать ребенка от компьютера, просто контролируйте, чем он занимается, сидя у монитора.