**Вплив комп'ютера на здоров'я дитини**

Сьогодні інформаційні технології органічно вписуються в будь-яку сферу людської діяльності. Комп'ютеризація досить значуща й актуальна. Але, як кожен новий етап, несе з собою і нові проблеми. Серед безлічі проблем використання комп'ютера слід виділити проблему впливу комп'ютера на здоров'я людини.

З дитинства нас привчали до того, що не можна довго дивитися телевізор або сидіти біля комп'ютера - "Очі зіпсуєш!", "Сколіоз заробиш!", "Жахіття потім снитися будуть!". Яких тільки страшних історій нам не розповідали, аби прогнати від джерела задоволень. І ось тепер вже наші діти просиджують вечори біля монітора, а ми турбуємося про їхні очі та спини. Але чи такий страшний цей звір? Чи справді робота за комп'ютером шкодить здоров'ю? - Спробуємо розібратися.

**У чому небезпека**

Коли мова йде про дітей, головну небезпеку зумовлює той факт, що вплив відбувається на організм, що розвивається. У період дорослішання і позитивні, і негативні фактори мають більш вагоме значення. Яким ризикам піддають своє здоров'я діти, що подовгу сидять біля монітора? Ось найпоширеніші:

**Гіподинамія**. Тривале сидіння перед комп'ютером в одній позі замість занять спортом і активних ігор на свіжому повітрі призводить до того, що м'язи слабо розвиваються, дитина стає дратівливою, швидко стомлюється. До того ж сидяче положення негативно позначається на спині та попереку, псується постава.

**Порушення зору**. Постійна напруга зору веде до стомлення очних м'язів, а також негативно впливає на внутріочні судини і сітківку ока.

**Концентрація уваги**. Тут все не так однозначно. Під час коротких сеансів використання комп'ютера увага, навпаки, тренується, а ось під час тривалих - концентрація втрачається.

**Навантаження на руки**. Під час роботи за комп'ютером кисті рук постійно знаходяться в напрузі: вони здійснюють однотипні рухи, довгий час не змінюють позицію, в результаті виникає стійке стомлення м'язів рук, що виражається потім в болю суглобів. Крім того, через порушення кровообігу і погіршення нервової прохідності можлива поява судом, порушення координації пальців.

**Навантаження на шию**. Шийний відділ хребта під час роботи за комп'ютером також знаходиться в постійній напрузі, особливо якщо дитина сидить нерівно. У результаті погіршується кровопостачання мозку, може виникнути кисневе голодування, що виявляється в головних болях.

**Вплив на ЦНС**. Тривале використання комп'ютера може не тільки стати причиною підвищеної стомлюваності і навіть запаморочень, але й викликати інші вегето-судинні порушення - денну сонливість, полохливість, апатію, неуважність, запальність, слабкість.

**Психологічний аспект**. Його теж обов'язково потрібно враховувати. Часто діти, захоплені інтернет-спілкуванням, втрачають здатність до живої комунікації - їм складніше знаходити спільну мову з однолітками, нецікаві інші види активності. Крім того, на емоційний і розумовий розвиток дитини можуть справити істотний вплив потоки інформації, одержуваної з Мережі - на жаль, далеко не завжди корисної та безпечної.

**Проблеми з харчуванням**. Захоплена комп'ютером дитина часто забуває про їжу або і зовсім втрачає апетит. Інші діти, навпаки, починають харчуватися неконтрольовано - перекушувати прямо перед монітором і не особливо дбати про якість їжі.

**Як зменшити негативний вплив?**

Обмежити час роботи дитини за комп'ютером до чітко встановленого періоду, відповідного віковим нормам (діти до 6 років - не більше 20 хв на день, 7-8 років - До 40 хв на день, 9-11 років - годину-півтори).

Привчити дитину періодично робити перерви, хоча б на декілька хвилин відволікаючись від комп'ютера та активно рухаючись, розминаючи все тіло та окрему увагу приділяючи кистям рук.

Забезпечити правильне робоче місце: комп'ютерне крісло повинно відповідати росту дитини, мати високу спинку та підлокітники. Встановлювати крісло слід на таку висоту, щоб погляд сидячої в ньому людини упирався в центральну частину монітора. Зверніть увагу на освітлення комп'ютерного столу: лампа повинна бути досить яскравою, але не сліпити.

Налаштувати монітор - виберіть оптимальну яскравість, контрастність. Прослідкуйте, щоб за замовчуванням стояв досить великий шрифт, а на робочому столі була встановлена картинка спокійних кольорів. Зверніть увагу, яка стоїть частота оновлення екрану - вона повинна бути максимально можливою (100 герц і більше).

Навчити дитину робити гімнастику для очей і стежити за тим, щоб під час роботи її обличчя було за 60-70 см від монітора.

**Поради батькам щодо запобігання розвитку комп'ютерної залежності у дітей.**

Лікування комп'ютерної залежності – складна проблема, яка вимагає злагодженої роботи фахівців різних галузей медицини. Головну роль у лікуванні комп'ютерної залежності відіграє соціальна реадаптація пацієнта, яка можлива тільки за участю кваліфікованих спеціалістів психологів і психотерапевтів.

Часто причинами виникнення комп'ютерної залежності у дітей і підлітків стають невпевненість у собі і відсутність можливості самовираження. У таких випадках батьки повинні підтримати дитину і допомогти їй розібратися з проблемами, що виникли. Абсолютно неправильно критикувати дитину, яка проводить занадто багато часу за комп'ютером. Це може тільки поглибити проблему і віддалити дитину від батьків.

Якщо дитина страждає ігровою залежністю, потрібно постаратися зрозуміти її і в якійсь мірі розділити її інтерес до комп'ютерних ігор. Це не тільки зблизить дитину з батьками, але й збільшить її довіру до них. А значить, дитина з більшою упевненістю і надалі буде дотримуватися порад батьків і з великою довірою ділитися з ними своїми проблемами. Критика сприймається дитиною, як відмова батьків зрозуміти її інтереси і тому викликає замкнутість і в деяких випадках агресію.

Основним заходом запобігання виникнення залежності будь-якого типу у дітей є правильне виховання дитини. При цьому важливо не обмежувати дітей у їх діях (наприклад, забороняти ті чи інші ігри), а пояснювати, чому те або інше заняття або захоплення для неї не бажане.

Рекомендується обмежувати доступ дітей до ігор та фільмів, що базуються на насильстві. Але, якщо дитина все ж зустрілась з такою інформацією, потрібно в доступній формі пояснити їй, чому ця інформація для неї небезпечна і чому вона не повинна прагнути пізнати її. Категорична заборона того чи іншого виду інформації без жодних пояснень тільки збільшить інтерес дитини до цієї інформації, а існування заборони зробить неможливим обговорення проблеми між батьками і дитиною.

Діти та підлітки мають потребу в самовираженні. За браком інших засобів вираження своїх думок та енергії вони звертаються до комп'ютера і комп'ютерних ігор, які створюють ілюзію реальності безмежних можливостей, позбавленої відповідальності. Така ілюзія чинить руйнівну дію на психіку.

Говорячи про профілактику комп'ютерної залежності у дітей, слід звернути увагу на те, що виховання дитини має зводитися здебільшого до того, що комп'ютер – це лише частина життя, а не головний подарунок за хорошу поведінку.

Єдиним перевіреним способом не дати дитині опинитися в залежності від комп'ютера – це залучити її до участі в процесах, не пов'язаних з комп'ютерною діяльністю, щоб електронні ігри та процеси не стали заміною реальності. Показати маленькій людині, що існує безліч цікавих розваг, крім комп'ютера, які не лише дозволяють пережити гострі відчуття, але також тренують тіло й нормалізують психологічний стан. А в цьому допоможе наша батьківська культура, «знання ворога в обличчя», самоосвіта в цій галузі.

Комп'ютер - це, безсумнівно, корисний винахід людства, а доступ до Інтернету відкриває перед дитиною величезні можливості саморозвитку. Не варто позбавляти своїх дітей цих переваг - просто подбайте, щоб робота за комп'ютером не перетворилася на залежність і щоб у дитини було правильно організоване робоче місце. А проконтролювати час перебування дитини в мережі допоможуть спеціальні [програми батьківського контролю](https://www.teentor.com/ua/), які здатні через заданий час просто блокувати комп'ютер.