

Находкина Лилия Ивановна  
МБОУ "Салбанская средняя общеобразовательная  
школа МО "Намский улус" им. Е.М.Ларионова  
Республики Саха (Якутия)"

Компьютер и здоровье

XX век дал много «технических чудес». Одним из самых значимых научных достижений двадцатого века стало изобретение компьютера с его многочисленными возможностями, в том числе и мировая информационная сеть Интернет. Но вместе с пользой компьютер внес в нашу жизнь и негативные моменты. Многие школьники стали проводить за компьютером огромное количество времени, не замечая ничего вокруг себя. Компьютер заменил им общение с друзьями, занятия в кружках по интересам, и просто сократило время на подготовку домашних заданий. Родители часто целый день находятся на работе и не могут контролировать время, проведенное детьми за компьютером, и игры в которые играют их дети. На магазинных полках можно встретить огромное разнообразие компьютерных игр.

Современный ребенок растет в среде, в которой компьютер – такая же привычная и обыденная вещь, как электрическое освещение, автомобили, телевизоры или сотовые телефоны. Для родителей же компьютер может стать головной болью, ведь он не так уж безопасен, как может показаться на первый взгляд. Главная опасность компьютера (как, впрочем, и достоинство) в его бесконечной увлекательности. При этом не то что дети, но и многие взрослые совершенно забывают об элементарных правилах, которые следует соблюдать, чтобы не навредить своему здоровью: не испортить глаза, не искривить позвоночник и т.д. Еще компьютер влияет на все биологические характеристики организма человека, и, в первую очередь, на его физическое и психическое здоровье. К основным вредным факторам, действующим на человека за компьютером, относятся:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;

- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- перегрузка суставов кистей.

Компьютерная зависимость — это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Она наиболее часта в детском и подростковом возрасте, особенно у мальчиков.

У младших школьников компьютерная зависимость обычно проявляется в форме пристрастия к компьютерным играм. В более старшем возрасте она начинает включать и более содержательные занятия: усовершенствование собственного компьютера, поиск компьютерных программ и других материалов в сети Интернет, программирование и т. п.

Ученые проводят параллель между частым использованием компьютера и резким ухудшением зрения у подростков. Однообразная и длительная работа за компьютером приводит к чрезмерному напряжению глаз и проблемам с фокусировкой. Чтобы длительная работа на компьютере не привела к возникновению заболеваний, достаточно выполнять несложные рекомендации по организации своего рабочего места и режима работы, каждый час делать короткие перерывы, во время которых выполнить несколько упражнений.

#### Список используемой литературы.

1. Билич Г.Л., Назарова Л.В. / Основы валеологии / С.-Петербург МСМХС, 1998г.
2. Попов С.В. / Валеология в школе и дома./ С.-Петербург «Союз», 1997г.
3. Гордеева А. В. Увлеченность компьютерными играми: психологический аспект. – К. – 2004.
4. Леонтьев В.П. «Новейший самоучитель. Компьютер + интернет», Харьков, 2011. Кроме того, должен быть установлен правильный режим труда и отдыха.