**Сьогоднi, на жаль, у наших дiтей захоплення книгами відійшло на заднiй план. У центрi уваги – значно цiкавiшi, видовищнiшi, кольоровi комп’ютернi iгри. Кориснi такi захоплення чи нi? Як впливає комп’ютер на психiку i здоров’я сина чи доньки?**

Почнемо з позитивних моментiв. Використання комп’ютерiв на уроках у школi (якщо йдеться про школяра) сприяє активiзацiї розумової дiяльностi, розширює свiтогляд дитини, створює позитивний настрiй. Але, з iншого боку, виникає тривога: чи не завдасть шкоди тривале сидiння перед дисплеєм?

**Втеча від реальності**

З точки зору психологiї, комп’ютернi iгри – це якоюсь мiрою втеча вiд реальностi. І справдi, у грi краще, цiкавiше, там кожен – герой, сильний, спритний, i, найголовнiше: якщо щось не вдається, завжди можна спробувати розпочати знову, бо в грi є змога «прожити» кiлька життiв. А в реальній дійсності дитина робить помилки, які виправити буває неможливо.

Але книги також завжди були втечею вiд справжнього життя. Життя в книгах – цiкава рiч, i з героєм себе можна ототожнювати. Отже, завжди знайдеться метод знайти собi «замiнник» реальностi, якщо цього дуже захотiти. Гiрше, коли цей замiнник – алкоголь чи наркотики. Пригадується один iз сучасних анекдотiв: «Якщо надмiрне захоплення вашого сина комп’ютерними iграми викликає у вас занепокоєння, спробуйте залучити його до бiльш серйозних i здорових занять: карт, вина чи дiвчат».

**Першим страждає зір**

Найбiльш вразливою під час роботи з монiтором є система зору. Майже всi, хто працює за дисплеєм, пiсля тривалої роботи скаржаться на втому очей, бiль у них, вiдчуття печiння, «пiску», сльозотечу. Тривала робота за дисплеєм часто є причиною зниження гостроти зору. Пам’ятаючи про це, просто треба обмежити час роботи за комп’ютером, особливо якщо це гра, яка вимагає великого зорового напруження (дрiбнi деталi, яскравi кольори). Варто уникати захопленням залами комп’ютерних iгор, де здебільшого закуповуються найдешевшi дисплеї, що найбiльше шкодять зору.

Пiд час роботи дисплея реєструються незначні рентгенiвське, ультрафiолетове, iнфрачервоне, мiкрохвильове випромiнювання, низько- i ультранизькочастотнi електромагнiтнi поля. Загальна доза опромiнення, навiть у разі щоденної восьмигодинної роботи, становить 0,5% дози, що отримує людина вiд рiзних джерел (флуоресценцiя, сонячне свiтло, радiохвилi тощо). А ось комплексний вплив усiх випромiнювань, якi йдуть вiд дисплея, вивчений мало. Є данi, що під час роботи з дисплеєм впродовж 2-6 i бiльше годин на день виникає екзема (захворювання шкiри), яку, можливо, спричинює наявнiсть електростатичного та електромагнiтних полiв.

**Шестирічним можна займатися по 15 хвилин через день**

У дошкiльному вiцi органiзм маляти швидко змiнюється, продовжує формуватися кiсткова система, кисть руки ще перебуває в стадiї розвитку, тому спочатку спостерiгається швидка втома пiсля роботи з клавiатурою. Навантаження на зір у цьому разі надзвичайно сильне – погляд фiксується то на дисплеї, то на клавiатурi. Це може призвести до порушення акомодацiї очей, тобто розвитку втоми очних м’язiв. У цьому вiцi тривалiсть перебування за комп’ютером не повинна перевищувати 10-15 хвилин i, крiм того, через день. Якщо комп’ютерна кiмната є в садочку чи школi, то такого режиму, звичайно, дотримуються. А вдома? Сумнiвно, що ваше чадо покине страшенно захопливу гру через 15 хвилин. До того ж, якщо ви плануєте розпочати ознайомлення свого малюка з усiма можливостями комп’ютера, почніть з вiдповiдних iгор. Звичайно, до кожної гри подається iнформацiя, для якого вiку вона пiдходить. Якщо йдеться про малюка шестирiчного вiку, гра не повинна включати дрiбних предметiв, бути надто яскравою, мiстити багато чорних i червоних кольорiв.

   **Пам’ятаймо, що робота з комп’ютером буває значним стрес-фактором для дитини. Це виявляється в тому, що малюки пiсля таких занять під вечір стають збудженими, напруженими, дратiвливими. I коли дитина врештi-решт засинає, то спить погано, постiйно прокидаючись. Ось кiлька заходiв, якi допоможуть попередити перевтому малюка:**
- обмежте тривалiсть роботи дитини за комп’ютером;
- навчiть доньку чи сина робити гiмнастику для очей;
- правильно обладнайте робоче мiсце;
- використовуйте комп’ютери високих характеристик;

- обирайте високоякiснi програми чи iгри, якi вiдповiдають вiку дитини (вiк звичайно вказується на диску з грою).

**«Хвороба дисплея»**

Якщо у вас у сiм’ї школяр, звернiть увагу на те, як вiн реагує на заняття з комп’ютером у школi. У бiльшостi дiтей пiсля такої роботи знижується артерiальний тиск, болить і паморочиться голова, настає втома. Iснує навiть термiн «хвороба дисплея», яка виявляється у вiдчуттi тривоги, дратiвливостi та депресiї. Пам’ятайте, що найбiльше втомлює дитину iгровий варiант занять. Це пояснюється тим, що гра вимагає постiйного напруження, швидкої реакцiї, викликає хвилювання та змiни настрою.

Найбiльше несприятливих реакцiй дiтей внаслідок роботи з комп’ютером було виявлено в школярiв 1-го (6-7 рокiв) i 5-го (11-12 рокiв) класiв, що можна пояснити найбiльшими труднощами адаптацiї до такого виду роботи.

**Як обладнати робоче мiсце дитини**

Зробити це зовсiм не складно, а ось попередити негативний вплив на органiзм сина чи доньки певною мiрою можна. Вiзьмiть лiнiйку чи сантиметрову стрiчку i, як справжнiй кравець, зробiть вимiрювання. Стiлець, за яким буде сидiти ваша дитина, обов’язково повинен бути зi спинкою. Сидiти син чи донька мають на вiдстанi не менше 50-70 см вiд дисплея (чим далi, тим краще), впираючись поглядом безпосередньо в центр екрана. Сидiти треба з прямою спиною або ж трохи нахилившись уперед. Мiж корпусом тiла i краєм стола повинен залишатися вiльний простiр приблизно

5 см. Руки повиннi вiльно лежати на столi. Пiд ноги можна поставити пiдставку, щоби вони були зiгнутi в колiнних та кульшових суглобах приблизно пiд прямим кутом. Стiл повинен стояти в добре освiтленому мiсцi, але так, щоб на екранi не було виблискування.
Подбайте про здоров’я: розташуйте комп’ютер у кутку або ж задньою поверхнею до стiни; щоденно виконуйте вологе прибирання примiщення, де розташований ваш комп’ютер; до i пiсля роботи протрiть екран спецiальною ганчiркою або губкою; частiше провiтрюйте кiмнату; для збiльшення вологостi в примiщеннi заведiть акварiум або прилаштуйте iнший посуд iз водою.