Федеральная служба по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека
ФИЛИАЛ
**Федерального бюджетного учреждения
здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области
в городе Красноуфимск, Красноуфимском,
Ачитском и Артинском районах»**
ул. Советская, 13
г. Красноуфимск
Свердловской области
тел. 8-34394-2-06-05
факс 8-34394-2-22-85
ОКПО 77145016, ОГРН 1056603530510
ИНН/КПП 6670081969/661943001
E-mail: mail_07@66.rospotrebnadzor.ru
№ 02-07-03/1255 от 06.10.2016 г.

СМИ
Ачитский район

Детская гаджет-зависимость.

Современных детей трудно представить без технологичных гаджетов. Даже 3-х летние дети сегодня умело играют планшетах, а дети постарше комфортно чувствуют себя в интернете. Но может ли любовь к электронным устройствам причинить реальный вред детскому здоровью? И стоит ли ребенку запрещать пользовать ими?

Гаджеты действительно могут навредить и физическому, и психологическому здоровью ребенка, если ими злоупотреблять. Однако их правильное и дозированное по времени использование способно принести ощутимую поль Для этого необходимо придерживаться оптимальной продолжительности пребывания ребенка у монитора (компьютера планшета или смартфона):
Для детей 4-5 лет — не более 15 минут; 6 лет — 20 минут; 7-9 лет — 30 минут; 10-12 лет — 40 минут; 3-14 лет — 50 минут.

Если складывается так, что занятие предполагает более длительное нахождение перед монитором, необходимо дела 10-минутые перерывы. Эти цифры могут показаться довольно суровыми. Но по требованиям санитарных правил даже взрослый человек не должен работать за компьютером беспрерывно более часа.

Современные устройства, то есть компьютеры, планшеты и смартфоны, не превышают допустимой нормы электромагнитного излучения, если, конечно, не иметь дело с гаджетами 10 часов подряд. Однако опасения на счет проблем со зрением уже не такие беспочвенные.

Доля детей с выявленными заболеваниями болезнями глаза в Ачитском районе, среди детей прошедших профилактические медицинские осмотры в 2015 г., составила:
- у детей до 7 лет – 4,5 %, из них близорукость – 0,3 %;
- у детей от 7 до 9 лет – 8 %, из них близорукость – 2,2%;
- у детей от 10 до 14 лет – 16,2 %, из них близорукость – 5,3%;
- у детей от 15 до 17 лет – 26,5 %, из них близорукость – 13,8 %.

Уровень заболеваемости болезнями глаза среди детей Ачитского района в 2015 г. составляет (на 1000 чел.):
- у детей, посещающих дошкольные организации– 45, из них близорукость – 2,1;
- у детей, посещающих школы – 174,7, из них близорукость – 69,9;

Уровень заболеваемости миопией среди детей прямо связан увеличением с возраста, что свидетельствует о нагрузк на глаза в процессе обучения и использования современных гаджетов.

Известно, что люди, проводящие много времени за компьютером, страдают от так называемого синдрома сухого глаза. Это связано с тем, что из-за постоянной концентрации внимания человек перед монитором реже моргает. Дети очень увлечены игрой или просмотром мультфильма, и они забывают о таком простом действии. В результате слезная пленка высыхает и источается. Появляется ощущение сухости или «песка» в глазах, с которым дети борются своеобразно — начинают тереть их грязными руками, что, в свою очередь, может привести к конъюнктивиту.

Близорукости же стоит бояться, если ребенок систематически держит экран на маленьком от себя расстоянии. Глаза вынуждены постоянно повышать резкость изображения, что чревато спазмом зрительных мышц. Оптимальное расстояние между глазами и монитором — 60-70 см, но при условии, что знаки и картинки не слишком мелкие, а разрешение дисплея не ниже 960×640 пикселей.

Другая проблема связана с общим физическим развитием и, как следствие, ослабленным иммунитетом. Долгое сидение перед компьютером или с планшетом в руках лишает ребенка возможности двигаться, приводя к спазмам мышечных групп и нарушению осанки, проблемам с позвоночником. Обычно такие неприятности испытывают офисны

Ачит Район
Вход № 3184
14 10 2016 г.

отрудники. Для детей же они особенно опасны, так как их мышечный и костный скелет все еще находится в стадии развития.

Доля детей с выявленными заболеваниями костно-мышечной системы в Ачитском районе, среди детей прошедших профилактические медицинские осмотры в 2015 г., составила:

- у детей до 7 лет – 3 %, из них сколиоз – 0,7;
- у детей от 7 до 9 лет – 9,5 %, из них сколиоз – 2,1 %;
- у детей от 10 до 14 лет – 7,8 %, из них сколиоз – 2,1 %;
- у детей от 15 до 17 лет – 12 %, из них сколиоз – 3 %.

Уровень заболеваемости болезнями костно-мышечной системы среди детей Ачитского района в 2015 г. составляет (на 1000 чел.):

- у детей, посещающих дошкольные организации– 24,7, из них сколиоз – 5,4;
- у детей, посещающих школы – 78,2, из них сколиоз – 21,3;

Уровень заболеваемости сколиозом среди детей так же увеличивается с возрастом, это связано с низкой физической активностью, ослаблением мышц спины и неправильной рабочей позой.

Наконец, интерактивные развлечения нередко приводят к головным болям, поскольку статичное напряжение, в первую очередь, ощущают мышцы шеи. От этого сдавливаются кровеносные сосуды, и снижается приток насыщенной кислородом крови к головному мозгу. Отсюда и головные боли, которые проходят только после хорошей физической разминки или активной прогулки на свежем воздухе.

Злоупотребление гаджетами приводит к формированию зависимости, когда ребенок все свободное время старается посвящать компьютерным играм и онлайн-просмотру мультиков, отказываясь от других развлечений. Лишившись любимого электронного устройства, дети начинают чувствовать себя некомфортно и капризничать.

С другой стороны, такая зависимость появляется только в том случае, если у малыша нет альтернативных интересов. Постоянно находясь дома без определенных занятий, ребенку проще потратить свободное время на компьютер. Но как только появляются другие развлечения (прогулки, кружки, игры с родителями), он достаточно легко обходится без гаджетов.

Некоторые специалисты бьют тревогу из-за того, что дети слишком много времени проводят в сети и лишаются навыков реального общения. Надо заметить, что виртуальное общение сегодня — норма жизни, и в какой-то момент все дети осваиваются в социальных сетях. Не стоит беспокоиться только потому, что ваш ребенок иногда «чатится» с одноклассниками вместо того, чтобы позвонить им. Однако если у него нет хороших друзей в учебном заведении, и в компании других детей он ведет себя очень скованно — это уже сигнал о возможных проблемах.

Также родители опасаются, что в онлайн-пространстве слишком много вещей, от которых хотелось бы оградить ребенка до определенного возраста. Действительно, «вседозволенность» интернета может сослужить плохую службу в детские годы. Но эта проблема сегодня решаема благодаря множеству программ родительского контроля. Они позволяют ограничивать время пребывания малыша за монитором (компьютер будет работать только в течение установленного вами времени), а также блокируют весь «взрослый» контент — как целые сайты, так и рекламные баннеры.

Гаджеты можно рассматривать не как средство развлечения, а как реальную помощь в развитии ребенка. Существует множество сайтов и учебных приложений, направленных на развитие мелкой моторики, реакции, логики, памяти и других важных навыков. Малышам гораздо больше нравится учиться в игровой форме, и под присмотром родителей такие занятия могут быть очень эффективны. Даже привить любовь к чтению намного проще, если время от времени читать красочные интерактивные книги.

Ребенок школьного возраста вполне может пользовать такими приложениями, как график дел, расписание уроков, ведение дневника и т. д. Это развивает навыки самостоятельности и учит извлекать пользу из гаджетов, а не рассматривать их только как развлечение.

Кроме того, специальные приложения даже помогают заниматься спортом. Вы с легкостью найдете тренировочные видеоуроки для ребенка или для всей семьи, где уже будет подобран комплекс упражнений. Их нельзя рассматривать как полноценную замену спортивным секциям, но они прекрасно подходят для проведения утренней гимнастики и разминки в течение дня.

В целом, электронные устройства уже прочно вошли в нашу жизнь, и нет смысла полностью запрещать их использование ребенку. Но надо четко контролировать время, которое малыш будет тратить на интерактивные развлечения, а также извлекать выгоду из детских обучающих программ.

Зав. отделом санитарно-гигиенических экспертиз
филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области в г. Красноуфимск,
Красноуфимском, Ачитском и Артинском районах» _____И.В.Шевелев

Исп.: Шевелев И.В.