Современные дети не представляют свою жизнь без компьютеров. Но за компьютерную грамотность малышам приходится расплачиваться и совершенно взрослыми болячками.

Ведь дети по несколько часов в день проводят за самыми разными электронными устройствами. За столом и на диване, в транспорте и кафе, сидя, стоя, лежа и сидя в кресле с ногами…

Специалисты считают, что неправильное расположение клавиатуры, экрана и мыши способствуют риску перенапряжения спины и шеи, появлению боли в этих областях не только у взрослых, но и у увлеченных компьютером детей и подростков.

Провокаторы боли.

Чаще всего любители компьютеров жалуются на постоянные боли в шее и плече. Такие симптомы появляются из-за неправильного положения правой руки, управляющей мышью.

Кроме того, мониторы нередко оказываются слишком большими и высоко расположенными для детей, и они вынуждены постоянно поднимать подбородок. Такое положение шеи приводит к растяжению мышц и боли.

Иногда для экономии пространства в малогабаритных квартирах родители покупают детям ноутбуки и их крошечные родственники — нетбуки с мониторами диагональю в 7–9 дюймов.

Однако при этом, по словам директора НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН Владислава Кучмы, заботливые взрослые не учитывают, что безопасное для детских глаз расстояние до монитора должно составлять не менее 50–60 см.

Если отодвинуть ноутбук на нужное расстояние, малыш до клавиатуры просто не дотянется. Поэтому скорее ребенок придвинет компьютер вплотную и уткнется в экран практически носом. Зрение это не улучшит.

Нередко боли в плечах и шее вызывает и неправильно положение рук на столе, который может оказаться для ребенка слишком высоким. В таком случае малыш вынужден постоянно сидеть с приподнятыми руками, упираться запястьями в край стола или клавиатуру и излишне напрягать мышцы.

Слишком долгая работа за компьютером, которая обычно заключается в монотонных движениях, тоже перегружает еще не сформировавшийся скелет и мышечную систему ребенка и приводит к хронически болям.

Правила безопасности.

Купите ребенку компьютерную мебель, которая подходит ему по росту. По мнению Владислава Кучмы, лучшее рабочее место для ребенка — разноуровневое. Кроме того, стоит подумать о приобретении маленькой компьютерной мыши и клавиатуры, удобных для детских рук.

Если ноутбук — единственный компьютер в доме, приобретите для малыша отдельную клавиатуру и отодвиньте ноутбук на расстояние 50–60 сантиметров от края стола. Так, чтобы центр экрана располагался примерно на уровне глаз ребенка.

Разместите клавиатуру и мышь чуть ниже уровня стола. В идеале — на специальной выдвижной полке, которая к тому же поможет сэкономить место на столе.

Организуйте ребенку подставку для ног, чтоб он ими не болтал и не пытался положить одну ногу на другую. Такая неправильная посадка нарушает положение позвоночника и может привести к болям в спине и даже ее искривлению.

При работе за компьютером колени и локти должны сгибаться под прямым углом, запястья и предплечья составлять прямую линию, а плечи при этом быть абсолютно расслабленными.

Следите, чтобы при наборе текста запястья ребенка не сгибались вверх, вниз или в стороны. Положение рук можно отрегулировать, подняв или опустив сидение стула.

Отучите ребенка стучать по клавиатуре. Вводить текст на современной исправной клавиатуре можно легким касанием. Так же легко должна работать и мышь.

Не экономьте на зрении ребенка: покупайте современные мониторы с плоским экраном и хорошей четкостью. Отрегулируйте яркость монитора таким образом, чтобы он не слепил глаза, и поставьте его так, чтобы на экране не появлялись блики от окна или настольной лампы. И не разрешайте ребенку работать в полной темноте.

Научите малыша делать частые перерывы в работе за компьютером. Директор Московского НИИ глазных болезней имени Гельмгольца Владимир Нероев поясняет , что ребенок в возрасте до 10 лет должен проводить за компьютером не более 15 минутв день. Детям старше 10 лет можно постепенно увеличить время до часа в день, но с обязательными перерывами.

* * *

Сайт Здоровая Россия.