

Держите детей в метре от компьютера

Учёные нашли прямую связь между использованием компьютера и проблемами со зрением у детей. Исследования показали, что около 30% школьников подвергают свои глаза непомерным нагрузкам.

Проблемы со зрением из-за компьютера возникают не только у взрослых. Развитие у детей ранней близорукости часто связано с длительной работой за компьютером.

Более 70% взрослых, имеющих дело с компьютером, страдают от состояния, известного как «компьютерный зрительный синдром». Он вызван тем, что глаз часами прикован к компьютерному изображению, состоящему из пикселей — точек на экране. Этот синдром возникает и у детей, многие из которых стали пользоваться компьютером раньше, чем научились ходить.

Некоторые особенности общения детей с компьютером могут усилить их восприимчивость к развитию компьютерного зрительного синдрома. У детей пониженная степень самосознания. Они могут выполнять задание на компьютере часами, почти без перерывов. Такая длительная однообразная деятельность может привести к напряжению глаз и проблемам с фокусировкой. Симптомы проявляются в виде головных болей, неприятных ощущений в глазах, расплывчатости изображения. Но дети быстро адаптируются. Они, скорее всего, не обратят внимания на неприятные симптомы, которые беспокоят взрослых. И, наконец, дети — маленького роста, а обычные компьютерные столы рассчитаны на взрослых, что приводит к неудобному углу зрения. Пользователи должны смотреть на экран слегка вниз, под углом примерно в 15 градусов, с расстояния в 90 см.

Поскольку 80% обучения детей происходит через зрение, специалисты рекомендуют обследовать ребёнка у офтальмолога до того, как он пойдёт в детский сад. Это позволит выявить проблемы, которые пропускает обычная проверка.