Правила безопасного общения с компьютером

Современную жизнь невозможно представить без компьютеров. Достоинства компьютерного обучения несомненны, а необходимость овладения компьютерной грамотой тем, кому предстоит жить в веке, очевидна. Однако компьютеризация образования и досуговой деятельности детей имеет и ряд негативных моментов, которые могут оказать неблагоприятное влияние на здоровье. Работа, занятия или игра на компьютере сопряжена с воздействием на пользователя, будь он ребенок или взрослый, целого комплекса факторов. Первое, на что обратили внимание медики, это на возрастание зрительной нагрузки у работающих за дисплеем. Отечественные и зарубежные исследования, которые имеют уже довольно продолжительную историю, показывают, что более 90 % пользователей компьютеров жалуются на жжение или боли в области глаз, чувство песка под веками, затуманивание зрения и др. Комплекс этих и ряда других характерных недомоганий с недавнего времени получил название "компьютерный зрительный синдром". Предельно допустимый уровень зрительной нагрузки в значительной степени зависит от возраста пользователя, состояния его зрения, а также от интенсивости работы с монитором и организации рабочего места. Сейчас уже с большой долей уdеренности можно говорить о том, что никаких органических заболеваний глаз длительная работа с компьютером не вызывает. В тоже время есть все основания утверждать, что в результате такой работы очень велик риск появления (или прогрессирования уже имеющейся) близорукости. До сих пор бытует мнение, что работа на компьютере аналогична просмотру телепередач. Однако, это не так. Исследования показали, что рассматривание информации на достаточно близком расстоянии со светящегося экрана более утомительно, чем чтение книг или просмотр телепередач. Человеческое зрение абсолютно не адаптировано к компьютерному экрану, мы привыкли видеть цвета и предметы в отраженном свете, что выработалось в процессе эволюции. Экранное же изображение самосветящееся, имеет значительно меньший контраст, состоит из дискретных точек - пикселей. Утомление глаз, кроме того, вызывает мерцание экрана, блики, неоптимальное сочетание цветов в поле зрения. Подтверждением этому служат и данные о большей утомительности занятий детей с использованием компьютеров по сравнению с традиционными. Сейчас, когда пользователями компьютеров становятся не только школьники, но и 5-6-летние дети, процесс формирования зрительного анализатора у которых не закончен, еще более актуально, чтобы обучение с использованием компьютера соответствовало возрастным возможностям всех категорий пользователей. Это в полной мере относится и к самому компьютеру. В комплексе с рабочим местом он должен соответствовать всем требованиям безопасности. Между тем, компьютеры, которыми в настоящее время располагают наши образовательные учреждения, в том числе и дошкольные, весьма низкого качества. Большая их часть морально устарела и представляет реальную угрозу здоровью детей, даже если они проводят за ними 15 - 20 минут в неделю. На экране такого рода компьютеров невозможно достичь четкости, контрастности изображения, его стабильности, т.е. всего того, что обеспечивает оптимальные условия зрительной работы. И, следовательно, риск ухудшения зрения возрастает. Однако несмотря на запрет врачей-гигиенистов, такие компьютеры все еще продолжают использоваться для занятий детей. Сегодня российский рынок предлагает различные марки компьютеров из многих стран мира. К нам часто обращаются с вопросом о том, какие компьютеры и защитные фильтры лучше, безопаснее. Ответ на него могут дать лишь результаты специальных испытаний, т.к. компьютеры одной и той же марки, но произведенные или собранные в разных странах, могут различаться по степени своей безопасности.

**Автор: Марина Степанова - заведующая отделом гигиены обучения и воспитания НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук, кандидат медицинских наук, г. Москва**