

## **"Как влияет монитор, экран смартфона и планшета на зрение детей? Сколько разрешать ребенку смотреть?"**

Количество времени, проводимого современными детьми за мерцающими экранами телевизоров, планшетов, компьютеров и смартфонов, не может не вызывать у родителей опасений относительно влияния их на глаза ребёнка. Не испортится ли зрение от того, что они постоянно сидят у монитора? Не влияет ли на их юные глазки излучение современной техники?

Опасность такая действительно присутствует, и уже довольно многие маленькие дети посадили себе зрение из-за безответственности их родителей. Планшет - хорошая нянька, конечно. Ребёнок сидит перед ним часами, не отводя взгляд и взаимодействует с экраном. Количество различных программ, специально написанных для детей, только усугубляет эту ситуацию, делая планшет ещё более востребованной игрушкой. Но нельзя забывать, что тихий и спокойный ребёнок может потом обойтись вам дорогой ценой.

Каково влияние разных мониторов на зрение ребёнка? Разные мультимедийные девайсы оказывают на зрение разное воздействие. Так, наиболее безопасным на данный момент остаётся телевизор, благодаря тому, что диагональ экрана большая, следовательно, и объекты на нём наиболее крупные, а самого ребёнка можно посадить на почтительном расстоянии от него.

Чуть хуже сказывается на здоровье компьютерный монитор, поскольку работая за ним приходится обычно сидеть перед клавиатурой и мышкой, а сам он поменьше размером. То есть, здесь играют роль два критерия: диагональ и дистанция до экрана.

И смартфон с планшетом оказываются, таким образом, самыми опасными. Не только потому, что в их графике полно мелких деталей, но также ещё и потому, что так трудно проконтролировать правильное расстояние до глаз. Ведь у ребёнка нет понимания необходимости контролировать дистанцию, он вполне может прильнуть к маленькому экранчику буквально вплотную, в естественном стремлении всё разглядеть, и в этом случае влияние монитора на зрение детей, конечно, будем максимально негативным. Что касается вредных излучений, то о них, похоже, можно уже особенно не беспокоиться. Современные мониторы очень мало чего излучают, а их засилье в любом доме, в любой современной квартире, таково, что просто не оставляет каких-либо шансов реально оградить от них собственного ребёнка.

Почему и как следует ограничивать своего ребёнка в пользовании смартфоном, планшетом, компьютером? Первое, что следует уяснить родителям: спокойный и тихий ребёнок - не всегда хорошо. Согласитесь, если его усыпить морфием, он тоже будет спокойным и тихим, но разве найдётся в мире родитель, достаточно безумный, чтобы ради тишины и покоя посадить ребёнка на тяжёлый наркотик? А ведь эта ситуация в чём-то похожа на ту, в которой родители успокаивают своего ребёнка планшетами и смартфонами. Даже телевизионные мультики - должны быть строго дозированы для показа ребёнку.

Вы замечали, что мультфильмы для детей всегда такие короткие?

Полнометражные мультфильмы снимаются для детей постарше, от пяти-шести лет, что легко понять по сложному сюжету, непростым переживаниям главных героев и поучительному содержанию. А вот мультики для самых маленьких - это просто забавные картинки, призванные развеселить малыша. И такими короткими они делаются потому, что до двух лет ребёнок не способен вообще воспринять мультфильм дольше 15 минут. После этого его юный мозг перегружается, и он теряет способность воспринимать информацию с экрана. Ваш двухлетний ребёнок, сидящий перед телевизором второй час к ряду на самом деле пребывает в некоем подобии наркоманского угара, в который себя намеренно погружают некоторые безответственные взрослые. Любой детский врач вам уверенно скажет, что ничего хорошего для психики ребёнка такие развлечения не приносят.

И то же самое со смартфоном и планшетом, лишь какое-то непродолжительное время малыш способен играть с ним осознанно, а затем он начинает тыкать в него пальцем в жажде услышать звуки и увидеть сверкающие картинки. Его глаза напрягаются, перестают моргать, глазные яблоки пересыхают от недостатка смачивающих их при моргании жидкостей. В результате у ребёнка начинают болеть глазки, он капризничает, становится нервным, раздражительным, перепады настроения только усиливаются.

Итак, вот краткий список рекомендаций относительно того, как сократить вредное влияние мониторов компьютера, планшета и смартфона на зрение детей:

1. Чем позже - тем лучше. Не будет беды, если вы постараетесь как можно дольше прятать всю эту технику от малышей. Не переживайте, действительно долго это делать у вас не выйдет, если только вы не живёте на необитаемом острове. Но детям до двух лет все эти технологии - не рекомендуются.

2. Чем старше ребёнок - тем больше времени:

- от 3-х до 5-ти лет - 15 минут;

- 6-7 лет - 20-25 минут;

- 8 лет - 40 минут;

- 9-10 лет - не более полутора часа (с обязательными перерывами). Дальше контролировать ребёнка будет гораздо сложнее, он уже будет достаточно взрослым, чтобы обманывать вас, да и недостаточно на сегодня 1,5 часа в день за компьютером, уже почти вся подготовка к урокам происходит с его помощью. Лучше приучить ребёнка делать регулярные перерывы каждый час и специальную гимнастику. Учить лучше на собственном примере, вам тоже не повредит её делать. Зрение нужно беречь, пока оно есть, а не когда оно уже безнадежно посажено.

3. Дистанция - это закон. Приучайте детей с самых малых лет правильно работе с любой компьютерной техникой. И здесь не только соблюдение дистанции, но и правильная осанка тоже важна.

4. Смартфоны - не игрушка. Хоть их и пытаются сделать таковыми. Экраны смартфонов очень малы, они дают слишком большую нагрузку на зрение. Уж

лучше купите чаду планшет с диагональю в 9,7 - 10,1 сантиметров.

5. Покупайте качественную технику. Дешёвые вещи хороши, если они одноразовые. А вот компьютерная техника должна быть качественной, тогда влияние монитора на зрение ребёнка можно будет свести к минимуму.

