

А. Дворов

ЗАЩИТА детей от компьютерных опасностей



Александр Днепров

**Защита детей от
компьютерных опасностей**

«Питер»

Днепров А. Г.

Защита детей от компьютерных опасностей / А. Г. Днепров —
«Питер»,

Сегодня персональный компьютер есть практически в каждой семье. Безусловно, это благо, ведь с его помощью ребенок общается, учится, развлекается, в общем, развивается. Да и представить современного успешного молодого человека без знания компьютера теперь просто невозможно. Однако есть и другая сторона, далеко не столь радужная. Вместе с персональным компьютером на ребенка с его неокрепшей психикой обрушивается масса негатива. Жестокие компьютерные игры, насыщенные насилием; современные фильмы, сюжет которых построен на убийствах и терроре; интернет, наполненный не только полезными, но и явно вредными для ребенка сайтами, – все это не самым благоприятным образом действует на наших детей. Если вы хотите оградить своего ребенка от всех опасностей, связанных с персональным компьютером, – эта книга для вас. На прилагаемом компакт-диске вы найдете некоторые программы, описанные в книге, а также стереокартинки для тренировки зрения.

© Днепров А. Г.
© Питер

Содержание

Введение	5
От издательства	7
Глава 1. Опасности, поджидающие ребенка при работе за компьютером	8
Медицинские аспекты	9
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Александр Днепров

Защита детей от компьютерных опасностей

Введение

Когда-то, после возникновения письменности, в обществе была проведена незримая черта между грамотными и неграмотными людьми. В эпоху Возрождения философы называли эти два слоя *literati* и *alliterati*. Одни развивали ту цивилизацию, в которой мы сегодня живем, другие до старости были обречены оставаться «чернорабочими». Однако глубинное различие между первыми и вторыми заключалось не в умении писать. Ощущение того, что можно переносить мысли и слова на бумагу и таким образом приобщаться к разуму других людей, отделенных пространством и временем, прививалось с раннего детства и накладывало отпечаток на всю последующую жизнь человека. Среди неграмотных считалось естественным, что ребенок узнавал новое лишь от людей, с которыми мог общаться непосредственно, – от родителей, сверстников, хозяина предприятия или священника. Для простолюдинов осознаваемый мир был гораздо меньше: он простирался лишь настолько, насколько далеко человек мог видеть, слышать и передвигаться. Редко кому из выросших в обстановке неграмотности удавалось освоить грамоту в зрелом возрасте, а главное – изменить свое восприятие.

В современном мире грамотны почти все, но произошел новый раздел: между людьми, владеющими цифровыми информационными технологиями, и теми, кто лишен таких навыков. Один из мыслителей нашего времени по аналогии назвал представителей этих двух слоев общества «цифровыми» и «нецифровыми» людьми. Мы всячески стараемся завуалировать существование подобной пропасти, но она есть! Возникнув с появлением компьютера, она разрослась вместе с Интернетом. Опять же дело не в том, что кто-то умеет нажимать клавиши, а другие нет. Видимо, XXI век несет два новых способа познания мира. Некоторые люди по-прежнему полагают, что информация доступна лишь тогда, когда ее носитель (книга, диск) находится в пределах досягаемости. Другие прониклись философией Интернета – был бы компьютер или сотовый телефон с выходом во Всемирную паутину, и в распоряжении оказываются знания всего мира.

Увидеть различия легко, обратившись к простому примеру. Встретив незнакомое слово, что вы сделаете в *первую* очередь? Постараетесь найти словарь или добраться до компьютера, подключенного к Интернету? Ни для кого не секрет, что чем раньше ребенок осваивает чтение и письмо, тем легче и интереснее для него становится любая учеба в дальнейшем. Точно так же обстоит дело и с компьютером: тот, кто познакомился с машиной в детстве, свободно входит в современный мир. Раннее освоение компьютера ведет к интуитивному, внутреннему принятию информационных технологий как неотъемлемой составляющей нашей жизни. Видимо, в современном обществе к термину «грамотность» закономерно добавляется эпитет «компьютерная», и овладение ею – обязательное условие жизненного успеха.

По наблюдениям американских ученых, 31% детей от трех лет и старше знают, что такое компьютер. 16 % малышей пользуются им несколько раз в неделю, 21% умеют обращаться с мышью, а 11% могут включать компьютер без посторонней помощи. Западные педиатры рекомендуют не подпускать к компьютеру детей до двух лет. Медики и психологи высказывают опасения о возможности чрезмерного развития у ребенка визуального восприятия в ущерб осязательному и звуковому. Однако существует и противоположное мнение: пользование компьютером развивает координацию движений. Как бы то ни было, сегодня родители охвачены желанием приобщить своих чад к компьютеру как можно раньше, чтобы впоследствии дети не отставали от сверстников.

Вопрос о том, с какого возраста стоит допускать ребенка к компьютеру, до сих пор открыт. Данная книга не дает готового ответа – вам предстоит найти его самостоятельно вместе со своими детьми. Мы попытались лишь обобщить известные опасности, с которыми маленький человек сталкивается на пути в цифровой мир, и предложить некоторые возможные решения.

Первая глава посвящена медицинским и психологическим аспектам общения ребенка с компьютером. Первые из тех, кому довелось приобщиться к «домашнему компьютеру» в раннем возрасте, сегодня только вступают во взрослую жизнь, поэтому эти вопросы еще предстоит исследовать. Тем не менее некоторые практические рекомендации уже существуют. Как предотвратить ухудшение осанки, зрения и слуха ребенка при работе за компьютером, как не позволить ему превратиться в компьютерного «раба», полностью ушедшего в виртуальный цифровой мир, – обо всех этих опасностях рассказывается в главе 1. Здесь же приводятся рекомендации профессионального врача.

Во второй и третьей главах рассматриваются простые средства настройки системы. От самых маленьких иголки и ножи попросту прячут, ребята постарше учатся использовать эти острые предметы под присмотром взрослых, а потом достаточно время от времени напоминать детям о соблюдении мер предосторожности. Точно так же с помощью средств Windows вы можете при необходимости ограничить доступ к машине, спрятать нежелательное содержимое, контролировать, чем занимается ребенок на компьютере. Особенно широкие возможности предоставляет новейшая версия операционной системы Windows Vista. Ее создатели вполне осознали угрозы, которые несет неконтролируемый доступ детей к компьютеру, и постарались минимизировать их, продумав большой набор инструментов для настройки операционной системы.

Последняя глава книги посвящена Интернету. Всемирная паутина – виртуальное отражение реального мира. В ней есть все то, что окружает нас в обычной жизни: те же открытия и опасности. Путешественник по миру Интернета подвергается угрозам психологического и политического характера, которые особенно опасны для ребенка. Содержимое порнографических, экстремистских политических и религиозных сайтов может вовлечь ребенка с неокрепшей психикой и недостаточным жизненным опытом в самые непредсказуемые злоключения, причем в реальном мире. Травмированная психика, противоправные действия, спровоцированные ознакомлением с такого рода «источниками» информации, – вот лишь некоторые печальные последствия неконтролируемого доступа к веб-ресурсам. Добавьте сюда опасность посещения хакерских сайтов, часто влекущего заражение компьютера вирусами и другими программами-вредителями, и сразу цель и задачи защиты детей от неограниченного путешествия по Сети становятся понятны. Как настроить доступ к Интернету таким образом, чтобы избежать потенциальных угроз, – также читайте в последней, четвертой главе данной книги.

На компакт-диске, который прилагается к книге, находятся демонстрационные версии некоторых описанных в издании программ и несколько объемных изображений.

От издательства

Ваши замечания, предложения, вопросы отправляйте по адресу электронной почты dgurski@minsk.piter.com (издательство «Питер», компьютерная редакция).

На сайте издательства <http://www.piter.com> вы найдете подробную информацию о наших книгах.

Глава 1. Опасности, поджидающие ребенка при работе за компьютером

Любое изобретение способно причинить вред здоровью. Достижения человеческого общества – письменность, ремесла, транспорт, связь – так или иначе влияют на людей через изменения естественных условий, сформированных природой. Причем это процесс протекает лавинообразно: за последние 10 лет в образе жизни людей произошли столь же значимые изменения, как за предыдущее столетие и т. д. Организм человека формировался на протяжении миллионов лет, и несколько тысяч лет цивилизации изменили биологическую сущность людей совсем незначительно. Психика современного человека складывалась в течение десятков тысяч лет, а информационным технологиям меньше века. Сегодня техногенные угрозы здоровью, как физическому, так и душевному, выходят на первый план. Самой тяжелой платой за технический прогресс оказались гиподинамия и загрязнение среды. В широком смысле можно говорить о физическом и информационном загрязнении как окружающей (внешней), так и внутренней среды человека.

Медицинские аспекты

Еще несколько лет назад весьма популярным было мнение о «вредном излучении» от работающего компьютера. Эта идея слишком очевидна, чтобы разобраться в ней детально. Раз внутри системного блока присутствуют высокочастотные электромагнитные колебания, а внутри монитора – еще и высокое напряжение, на человека, сидящего перед компьютером, должны воздействовать электромагнитные поля. Эпитет «вредные» добавился автоматически.

Заметим, то же говорилось в свое время и о негативном влиянии телевизора...

Жизнь показала, что электромагнитное воздействие на человека, даже проводящего много времени за компьютером, пренебрежительно мало по сравнению с естественным электромагнитным фоном. Кроме того, нас постоянно окружает гораздо более мощная техника: от линий электропередач до всевозможных бытовых приборов, излучающих колебания, измеряющиеся десятками герц и даже гигагерц. Вырваться из электромагнитной паутины современному человеку практически нереально.

В то же время так и не доказан ни один конкретный случай заболевания, вызванного электромагнитными излучениями (ЭМИ) именно персонального компьютера. Все известные примеры профессиональной патологии связаны с источниками ЭМИ, мощность которых больше в миллионы раз: радиолокаторами, промышленными СВЧ-генераторами, оборудованием электростанций и высоковольтными линиями электропередач.

Потенциальная опасность длительной работы за компьютером, как ни странно, не связана непосредственно с компьютером! Все патологические воздействия известны очень давно.

- Нарушения опорно-двигательного аппарата:
 - поражения позвоночника – нарушение осанки, сколиоз;
 - поражения лучезапястного сустава – туннельный синдром, артрозы.
- Нарушения зрения:
 - зрительный синдром;
 - глазной синдром.

К сожалению, организм человека изначально не приспособлен ни к длительному сидению в одной позе, ни к постоянному разглядыванию близко расположенных предметов. Биологическая эволюция человека протекала под действием прямо противоположных требований: выживание наших предков зависело от подвижности и острого зрения вдаль. Позвоночник и суставы лучше всего чувствуют себя во время разнообразных движений – так обеспечивается равномерная нагрузка на суставные поверхности и необходимое их питание. Для поперечно-полосатых мышц нормальный режим работы – чередование напряжения и расслабления. Учитывая, насколько сложный мышечный аппарат имеет глаз, понятно, что и для этого органа наиболее естественной является динамическая нагрузка. Динамика лежит в основе всех уровней работы нервной системы: от безусловных рефлексов до высшей нервной деятельности. Как доказано классической физиологией, сбалансированное чередование возбуждения и торможения – условие нормального протекания любых нервных процессов.

Всевозможные нарушения осанки и искривления позвоночника издавна считались бичом «сидячих работников», и больше всего от них страдали конторские служащие и ремесленники. Лучезапястные суставы нередко поражались у людей, занятых монотонной мелкой ручной работой: гравиров, вышивальщиц, вязальщиц. К ухудшению зрения приводили занятия, требовавшие длительного чтения и письма, напряженного разглядывания мелких деталей. Опять же это была конторская работа, ювелирное и часовое дело, а также шитье.

Однако на протяжении всей истории человечества такой работой занималась достаточно малая часть населения, к тому же к подобной деятельности люди приступали уже в зрелом

возрасте. Массовая грамотность и всеобщее школьное обучение заметно «омолодили» перечисленные недуги. Поэтому школьная гигиена на протяжении XIX–XX веков стала одним из приоритетных направлений здравоохранения. Строго говоря, тогда и были сформулированы очень простые и четкие рекомендации, позволяющие сохранить здоровье ребенка. В детском саду и школе эти требования по мере возможности соблюдаются. И расписание занятий, и школьная мебель призваны предупреждать зрительное переутомление и нарушения осанки. С началом этого века проблема «омолодилась» еще больше. В семьях, где есть компьютеры, дети обычно осваивают машину гораздо раньше, чем начинают читать и писать, а с буквами они впервые знакомятся не на бумаге, а на экране.

Нагрузка на организм человека при работе (игре, чтении) за компьютером в целом напоминает ту, которая оказывается во время чтения книг или письма. Однако с чисто физической стороны она обладает тремя важными особенностями.

- Положение тела перед монитором, мышью и клавиатурой довольно жестко зафиксировано. В отличие от книги, монитор всегда стоит на своем месте, а клавиатуру с мышью не подвигаешь по столу, как лист бумаги, – мешают и форма, и размеры.
- Поза человека, даже взрослого, за компьютером обычно далека от эргономических требований. Письменный стол – самое неудачное место для машины, ведь его конструкция продумана с учетом другого предназначения. Высота и глубина стола совершенно не подходят для размещения монитора и устройств ввода информации. Однако покупка большинства специальных «компьютерных» столов – также не решение проблемы. Складывается впечатление, что изготовители компьютерной мебели стараются сделать ее удобной для компьютера, а не для человека, который за ним сидит. Чем меньше ребенок, тем хуже приспособлено к его росту место за компьютером.
- Изображение на экране монитора самосветящееся. Окружающие предметы обычно обладают гораздо меньшей яркостью. При «бумажной» работе мы часто переводим взгляд на разные предметы примерно одинаковой яркости и контрастности, находящиеся на разном расстоянии от нас. На монитор, как правило, смотрят, не отрываясь: часто переводить взгляд на более темные окружающие предметы довольно трудно. Если же подсветить всю комнату так же ярко, то находиться в ней будет не очень комфортно, а на экране, скорее всего, появятся блики.

Впервые о «зрительном» синдроме в связи с работой за компьютером заговорили в начале 90-х годов прошлого века. Операторы, которым по долгу службы приходилось проводить много времени за терминалами, стали жаловаться на одинаковые проблемы со зрением. Поскольку четко прослеживался профессиональный характер таких жалоб, американская ассоциация оптометристов ввела понятие «компьютерный зрительный синдром» (КЗС, Computer Vision Syndrome). Под этим термином подразумевался «комплекс зрительных и глазных симптомов, проявляющихся при работе с компьютером».

О «мышинных проблемах» начали говорить с конца 90-х годов XX века. Когда в компьютерном обиходе появилась мышь, хирурги и ортопеды стали часто сталкиваться с *карпальным «туннельным» синдромом* (КТС), или *синдромом запястного канала* (СЗК). Так обозначают проявления хронической травмы срединного нерва, проходящего с ладонной стороны в области лучезапястного сустава. То, что жалобы на онемение пальцев правой руки от большого до безымянного и резкую внезапную боль в запястье при попытке поднять даже легкий предмет поступали от операторов ПК, навело на мысль о связи этого явления с компьютерной мышью. Действительно, положение кисти на большинстве мышей является функционально невыгод-

ным и приводит к постоянному давлению сухожилий на нерв в запястном канале. До появления компьютерной мыши СЗК считали профессиональным заболеванием ткачих иглопробивных ковров. Ткацкая игла требовала такого же положения руки: ладонь постоянно разогнута, а три пальца сжимают рукоятку инструмента. Естественно, эта профессия, как и ковры ручной работы, давно уже стала экзотикой. А вот мышку ежедневно сжимает в руке чуть ли не каждый пятый житель цивилизованного мира.

Таким образом, возможное негативное влияние компьютера на здоровье человека весьма обширно и затрагивает многие органы (рис. 1.1). Охарактеризуем каждую из проблем более подробно и рассмотрим возможные способы предупреждения.



Рис. 1.1. Опасности для здоровья, которые подстерегают человека, работающего за компьютером

Нарушения осанки

Классификация нарушений осанки обширна и интересна в основном врачам-ортопедам, занимающимся коррекцией и лечением этих состояний. Для нас существенны лишь два момента.

- В норме позвоночник обладает несколькими физиологическими изгибами в переднезаднем направлении, уравнивающими друг друга (рис. 1.2). Глубина лордоза в шейном и поясничном отделах позвоночника соответствует толщине ладони данного человека. Во фронтальной плоскости остистые отростки всех позвонков располагаются на одной вертикальной линии: при осмотре со стороны спины позвоночник должен быть прямым. Это считается нормой. Формирование изгибов позвоночника начинается с рождения, заканчивается в шесть-семь лет и закрепляется к 14–17 годам.

- Длительное вынужденное положение тела постепенно приводит к отклонениям от нормального расположения позвонков. Сначала это связано с изменением тонуса мышц, поддерживающих позвоночник: при желании человек все же может выпрямиться, а отдых, гимнастика и массаж способны вернуть нормальную осанку. Если вредные нагрузки повторяются систематически и действуют подолгу, наступает деформация связочного аппарата и межпозвоночных сочленений, а искривление позвоночного столба становится постоянным.



Рис. 1.2. Изгибы позвоночника

У ребенка, ведущего естественный, подвижный образ жизни, изгибы позвоночного столба почти всегда являются оптимальными для его роста и веса. Под нарушениями осанки понимают сглаживание или увеличение физиологических изгибов позвоночника. Это еще не болезнь, и такие изменения обратимы. Искривлением позвоночника (сколиозом) называют появление дополнительных изгибов во фронтальной плоскости и скручивание позвоночника. В подавляющем большинстве случаев деформирования позвоночника формируются в раннем детстве, а потом лишь прогрессируют. У взрослого человека последствия неудобной позы быстро дают о себе знать болями в спине – в первую очередь страдают корешки спинномозговых нервов. По этой причине он вскоре сам заботится об обеспечении удобного положения кресла и компьютерного стола.

В то же время ребенок, особенно дошкольник, благодаря очень гибкому неокрепшему позвоночнику легко приспосабливается к любым вынужденным позам... за счет быстро наступающей деформации позвоночного столба. При этом дети не жалуются до тех пор, пока искривление позвоночника не станет стойким и выраженным! В этом заключается коварство сколиоза: возникая в раннем возрасте как приспособительная реакция, он может заявить о себе через много лет уже необратимыми неврологическими осложнениями. Тему «сколиоз и его отдаленные последствия» можно развивать до бесконечности. Достаточно представить, что искривление позвоночника в той или иной мере нарушает симметрию межпозвоночных отверстий, от этого страдают спинномозговые корешки. Последствия даже незначительного ущемления спинномозговых корешков столь же многообразны, сколь велика иннервируемая ими область: практически все тело, за исключением головы и шеи! Деформация шейно-грудного отдела позвоночника чревата нарушением кровоснабжения головного мозга в связи со сдавливанием позвоночных артерий.

Основными причинами нарушений осанки и сколиоза по праву считают асимметрию нагрузки на верхние конечности и длительное сидение в одинаковой, вынужденной позе. По идее, маленькому ребенку ни то ни другое не должно грозить – сама природа позаботилась об этом. Попробуйте заставить малыша спокойно посидеть на одном месте хотя бы 10 минут! Чем меньше ребенок, тем равномернее он пользуется обеими руками – несмотря на то что «праворукость» генетически запрограммирована, она становится явной лишь в ходе освоения достижений цивилизации. Однако домашний компьютер – тот «магнит», который способен подолгу удерживать маленького непоседу на одном месте. Как следствие, выраженный сколиоз практически гарантирован «компьютерному» ребенку, если пустить дело на самотек. При работе за компьютером дети действуют в основном правой рукой – примерно до 10 лет они не принимают клавиатуру, и «мышиный» интерфейс для них является единственным. В результате тонкая моторика правой руки развивается в ущерб левой, к тому же правое плечо сидящего за компьютером обычно приподнято и напряжено гораздо больше левого.

Ребенок не виноват – он устраивается за машиной именно так, как ему удобно, и пользуется тем, чем может. А на «взрослом» стуле за обычным столом малышу удобно сидеть, «изогнувшись винтом», упершись грудью в край стола и почти уткнувшись носом в монитор. Иначе он просто сползет со стула или не дотянется до мыши. Усадить ребенка правильно, конечно, можно, но проблему это не решит. Вам придется постоянно находиться рядом и поправлять посадку. При этом, конечно, не избежать конфликтов и слез. Вывод прост: нужно обустроить место за компьютером таким образом, чтобы ребенок сам захотел сесть правильно!

Напомним эргономические требования к «здоровой» посадке за компьютером.

- Расстояние от глаз до монитора: 45–60 см.
- Расстояние над экраном: глаза находятся на 15–20 см выше центра экрана.
- Пальцы находятся на уровне запястий или чуть ниже. Запястья также следует держать или на уровне локтей, или чуть ниже, а сами руки – достаточно низко, чтобы плечи были опущены и расслаблены.
- Спина выпрямлена вертикально и опирается на спинку кресла.
- Спинка кресла должна обеспечивать опору пояснице, то есть на высоте 5-12 см от сиденья спинка должна иметь небольшую выпуклость.
- Нижняя поверхность бедер (2/3-3/4 длины бедра) должна соприкасаться с сиденьем.
- Колени – на уровне бедер (или немного ниже), причем так, чтобы край сиденья не давил на подколенные ямки.
- Ступни ног стоят на полу или подставке.

Попробуйте оценить в свете этих норм собственное положение за компьютерным столом. Скорее всего, большая их часть окажется нарушена. Понятно, почему болит спина, устает шея и затекают ноги. Легко представить, что чувствует дошкольник, сидя за этим же компьютером. Привести рабочее место к требованиям эргономики, с одной стороны, достаточно просто, с другой – не очень.

Для детской мебели детальные эргономические требования разработаны давно. В соответствии с этими нормами выпускают мебель для детских садов и школ, да и во многих домах у дошкольника есть собственные подобранные «по росту» стульчик и стол для занятий и игр.

Рост ребенка, см	Высота поверхности стола над полом, мм	Высота сиденья над полом, мм
90–100	420	240
101–115	460	260
116–130	520	300

С компьютерным столом ситуация обстоит несколько иначе. Его габариты во многом определяются размерами блоков самого компьютера и почти всегда рассчитаны на взрослого человека среднего роста. Компьютерную мебель, созданную специально для детей, пока можно с большим трудом найти лишь в Интернете, в обычных магазинах ею не торгуют. Кроме того, за единственным компьютером в семье больше времени обычно проводят родители.

Остается согласиться с тем, что высота центра монитора от пола – величина постоянная, ведь ни стол, ни монитор пилить не хочется. Следовательно, нужно поднять сиденье стула или кресла так, чтобы глаза ребенка оказались примерно на 10 см выше центра экрана. Это делается элементарно: практически все существующие офисные кресла установлены на пневмопатроне.

Следующая задача – настройка опоры для спины и обеспечение нужной глубины посадки. Оптимальный вариант – детские компьютерные кресла с уменьшенным размером сиденья и спинки. По крайней мере в крупных городах такие модели встречаются в продаже. Возможно, вам удастся и на стандартном «взрослом» кресле опустить и сдвинуть впе-

ред спинку. В популярной модели «Престиж», выпускаемой в Калининграде, можно удлинить регулировочный паз с помощью дрели и напильника, что позволяет сдвигать спинку вперед еще на 3–4 см. Крайний вариант – высокая жесткая подушка, подкладываемая под спину ребенка.

Очередной принципиальный шаг – конструирование скамеечки или подставки для ног. Без нее обустройство рабочего места теряет смысл: под ногами обязательно должна быть прочная опора. Для этого понадобятся четыре куска древесной плиты (можно от старой мебели), десяток шурупов и столярные навыки в объеме, полученном на школьных уроках труда (рис. 1.3). В первый раз высота подбирается опытным путем в зависимости от роста ребенка. Крышку желательно делать с небольшим наклоном в сторону сидящего. В дальнейшем достаточно раз в год немного подпиливать каждую из опор, как показано на рисунке пунктирной линией. Разумеется, домашний умелец может сделать и более изящную, регулируемую конструкцию – найти материалы и любую фурнитуру сегодня несложно.

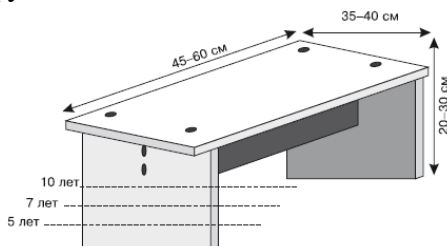


Рис. 1.3. Самодельная подставка под ноги

Наконец, для ребенка нужно немного поднять клавиатуру и мышь. Для этого можно отрегулировать по высоте выдвижную полку для клавиатуры. Если это не предусмотрено в конструкции стола, то подложите под клавиатуру и мышь одну или несколько досок подходящего размера.

Таким образом, в описанном процессе оборудования детского компьютерного уголка все подстраивается под высоту центра экрана. Можно пойти и другим путем: купить мебель «по росту» в фирме, работающей под заказ, однако в таком случае придется менять компьютерный стол через каждые два-три года. В идеале после доработок «рабочего места» ребенок должен сидеть за компьютером так же, как взрослый. В таком случае вы заблаговременно устраните одну из причин нарушений осанки. Самое разумное – оборудовать компьютерный уголок для вашего отпрыска как можно раньше, чтобы он не успел привыкнуть к «кривой» и сгорбленной посадке за компьютером.

Что делать, если место за компьютером оборудовано вроде бы правильно, по росту, но ребенок продолжает наклоняться к монитору? Возможно, дело в близорукости. Часто родители просто не замечают миопии у дошкольника. Ребенок считает, что он видит все, что нужно: ведь сравнить свое зрение ему не с чем! Проблема выявляется лишь в школе, когда учителя замечают ребят, которым трудно разглядеть написанное на доске. Регулярное посещение окулиста и рефрактометрия – нормальная практика в развитых странах, у нас же детская близорукость нередко выявляется с опозданием, когда проблемы со зрением начинают явно беспокоить родителей или самого ребенка.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.