

ГАДЖЕТИ: КОРИСТЬ ЧИ ШКОДА?

НАУКОВО-ДОСЛІДНА ГРУПА:

Коробчанський Володимир Олексійович

директор НДІ гігієни праці та професійних захворювань, професор кафедри
гігієни та екології No 1 ХНМУ

Нестеренко Валентина Геннадіївна

канд. мед. наук,
асистент кафедри гігієни та екології No 1

Каднай Олексій Сергійович

здобувач вищої освіти І медичного факультету
Харківський національний медичний університет, УКРАЇНА

Сучасне життя вимагає швидкого прийняття рішень та опрацювання великої кількості інформації одночасно. В цьому допомагають електронні прилади такі як: телефон, смартфон, електронна книга, планшет, комп'ютер, тощо. Діти віддають перевагу використанню гаджетів в порівнянні зі звичайними книжками. Значно легше та швидше знайти будь-яку інформацію в інтернеті, ніж в паперовій книжці. Але чи так це безпечно, як здається на перший погляд?

Електронні носії інформації значно спрощують життя сучасних дітей в питаннях пошуку інформації для навчання та розваг. Діти вже не потребують використання паперових носіїв інформації таких як книга або періодичне видання. Але ця легкість та доступність великої кількості інформації не така позитивна, як здається. Гаджети мають негативний вплив на розвиток нервової системи, опорно-рухового апарату та на формування зорового апарату дітей. Діти віддають перевагу гаджетам, а не активному способу життя. Інформація, що знаходиться в мережі не завжди (а в деяких випадках зовсім) відповідає віку дітей. Сьогодні близько 45% школярів не мають достатньої інформації щодо безпечного використання мережі інтернет[1].

Школярі середньої школи не мають часу для достатньої фізичної активності протягом дня. В результаті цього маємо порушення осанки у школярів, проблеми з зоровим апаратом та проблеми адаптації.

У сучасних школах, де навчання проводиться з використанням комп'ютерів, наявні такі захворювання школярів, як хвороби ендокринної системи (26,4%), хвороби органу зору (18,2%), хвороби опорно-рухового апарату (13,2%).

Встановлено залежність стану здоров'я підлітків від їх способу життя: тривалості сну, кратності харчування впродовж дня, заняття спортом та усвідомлення підлітками важливості профілактичних заходів [2]. За час навчання у школі вдвічі зростає частка дітей зі скаргами на головний біль під час уроків, на біль у спині – у 2,7 рази ($p < 0,001$); зростає частка дітей з захворюваннями кістково-м'язової системи в 1,8 рази ($p < 0,001$) [3, 4].

Більшість школярів не можуть відмовитися від використання електронних приладів навіть на короткий час. Вони не пов'язують погіршення зору з використанням екранів. Діти не завжди мають повний обсяг інформації зі здоров'язберігаючих технологій, тому не можуть використовувати їх якісно. В цих умовах батьки мають постійно контролювати умови використання гаджетів, інформацію та час, що дитина проводить з ними.

Список використаних джерел:

1. Уэйкфилд, Дж. (2015). Сколько времени дети проводят перед экраном. Вилучено з https://www.bbc.com/ukrainian/ukraine_in_russian/2015/03/150329_ru_s_children_screens.
2. Алиманова, М. А. (2010). Суточный бюджет времени учащихся начальных классов с разным уровнем двигательной активности. Гигиена и санитария.
3. Баранович, Н. А. (2009). Качество жизни современных школьников: проблемы и пути решения.

4. Березин, И. И., Кретова, И. Г. & Русакова, Н. В. (2010). Сравнительная оценка условий обучения в средних образовательных учреждениях разного типа. Гигиена и санитария.