

## "Пилоту" нужен срок

Гигиенисты пока не дали "добро" новым школьным гаджетам.

Как влияют новые электронные устройства на здоровье детей? Об этом - руководитель Испытательного лабораторного центра Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук Любовь Текшева.

- Наш зрительный аппарат развивался под воздействием отраженного света. А на дисплее мы видим светящийся знак. Кроме того, когда мы читаем или смотрим вниз, аккомодационный аппарат глаза напрягается. А когда смотрим вперед перед собой или вверх, он расслабляется. Но компьютер противоречит законам работы глаза. Экран монитора расположен перед детьми либо прямо горизонтально, либо чуть выше. От этого страдает мышечный аппарат глаза - ему в этом положении нужно расслабиться, а он напрягается. А в школе и без того 70% нагрузки построено на чтении и письме. Глаз все время напряжен, сжат. В процессе обучения он адаптируется к работе вблизи. Цена этой адаптации - массовая миопия, то есть близорукость, школьников.

При чтении с экрана утомление значительно выше по сравнению с чтением с листа - на 65-100% у младших школьников, на 30% у средних и старших. Дополнительно повышать эту нагрузку нельзя. Поэтому мы рассматриваем электронные учебники лишь как пособие, которое должно поддерживать традиционные бумажные. Мы разработали четкие гигиенические требования к предъявлению учебной информации на экранах компьютеров. Расстояние от глаза до экрана компьютера - не менее 60 см. Это защита от электромагнитных полей. Нельзя просто переносить информацию с листа бумаги на экран один к одному. Есть рекомендации по цветовым сочетаниям фона и шрифтов, по их размерам и начертанию.

Нормативы по электронным учебникам вошли в государственный техрегламент "О безопасности продукции для детей", но он пока не вступил в действие. Нормативы работы с компьютером - по времени, продолжительности перерывов и т.п. - есть в СанПиНах. Они доступны на сайте Роспотребнадзора. Руководители учебных заведений, педагоги и школьные врачи их знают.

Существует программа "Разработка требований к ридерам", в рабочую комиссию по ее подготовке включен и наш центр, но пока реальных заданий мы не получали. Могу лишь предположить: в силу того, что там отраженный свет, как и на бумаге, ридеры занимают некое промежуточное положение между учебниками, изданными на бумаге, и электронными. Они, по-видимому, менее вредны для зрения, чем электронные учебники. Гигиенически положительный момент - их вес. В зависимости от возраста школьников мы регламентируем вес учебников от 300 до 600 граммов.

Мы знаем, что макет учебника - размер страницы, шрифт, цветовые сочетания - очень влияет на функции памяти. И это тоже вопрос нагрузки на зрение - один раз ребенок должен прочитать страницу или два-три. Мы, гигиенисты, полагаем, что с массовым введением ридеров в школе не стоит спешить. Нужно провести пилотные исследования в разных возрастных группах.

Хотелось бы напомнить родителям о необходимости следить за зрительной нагрузкой детей. Нужна специальная гимнастика для глаз. Наклейте на стекло букву или фигурку размером 0,5-1 см, и пусть ребенок ее рассматривает, а потом переводит взгляд вдаль, за оконное пространство. Глаз при этом хорошо расслабляется. Эти упражнения надо выполнять хотя бы два раза в день по 5 минут - сразу после школы и в сумерках вечером. Так вы поможете своим детям сохранить зрение.

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

Автор текста: **Татьяна  
Батенева.**

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

#### ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot\\_bot](#)

эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

#### СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)