

ΠΡΟΣΟΧΗ-ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

Επηρεάζει τη σωματική και την ψυχική υγεία των παιδιών, όπως και τον ύπνο τους.

Σωματικά συμπτώματα: Πονοκέφαλοι, πόνοι στα μάτια, βλάβες στην όραση, πόνοι στις αρθρώσεις, πόνος και δυσκαμψία στους ώμους, παραμόρφωση δακτύλων, κύρτωση(καμπούριασμα).

Ψυχικά συμπτώματα: Άγχος, ένταση, απροθυμία για εργασία, προβλήματα αϋπνίας, κούραση, εκνευρισμός, εξάρτηση από internet, ανορεξία στο φαγητό, επιθετικότητα.

Προβλήματα υγείας εξαιτίας του ποντικιού του υπολογιστή

Εκτός από τα προβλήματα υγείας της οθόνης, σημαντικά προβλήματα παρουσιάζει και η χρήση του ποντικιού που μπορεί να προκαλέσει πόνο, πρήξιμο, μούδιασμα στο χέρι, το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα, τενοντίτιδες και γενικότερα μυϊκούς πόνους. Τα προβλήματα αυτά εμφανίζονται εξαιτίας των συνεχών και επαναλαμβανόμενων πανομοιότυπων κινήσεων του χεριού με την χρήση του ποντικιού.

Οι αρνητικές συνέπειες για την υγεία των παιδιών προκύπτουν από δυο συχνά λάθη:

- ✓ Το πρώτο λάθος είναι πως παιδιά και έφηβοι περνούν πολλές ώρες μπροστά στην τηλεόραση και τον υπολογιστή με συνέπεια να δημιουργείται υπερένταση και καταπόνηση στους μυς.
- ✓ Το δεύτερο λάθος είναι η λανθασμένη κατάταξη του γραφείου ή του χώρου στον οποίο το παιδί ασχολείται με τον υπολογιστή (π.χ. να μην κάθεται ίσια, να μην είναι τα μάτια του στο ίδιο επίπεδο με την οθόνη, να μην είναι το ποντίκι στο σωστό μέγεθος για το παιδί).

ΖΟΥΜΕ ΤΗΝ ΖΩΗ ΣΤΗΝ ΑΛΗΘΙΝΗ ΤΗΣ ΔΙΑΣΤΑΣΗ, ΚΙ ΟΧΙ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΟΘΟΝΗΣ ΕΝΟΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ.