

Дума проголосовала за защиту детей от информации

Государственная Дума сегодня во втором чтении приняла [законопроект "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию"](#)

В первом чтении законопроект был принят летом 2009 года.

Документ устанавливает дополнительные правовые гарантии информационной безопасности несовершеннолетних и организационно-правовые механизмы защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью.

В частности, предлагается установить временные ограничения для трансляции в доступное для детей время теле- и радиопередач, в зависимости от их отнесения к соответствующей возрастной категории и возможности бесконтрольного, без ведома взрослых членов семьи, просмотра (прослушивания) их детьми разного возраста.

Также предусмотрены дополнительные требования к распространению информационной продукции с использованием информационно-телекоммуникационных сетей общего пользования (в том числе Интернета).

Кроме того, информация, запрещенная для оборота среди детей, не может распространяться среди неопределенного круга лиц в доступное для детей время и в доступных для посещения детьми общественных местах без применения административных, технических, программных средств или иных способов ограничения доступа к ней детей.

К "запрещенной" отнесена информация: содержащая нецензурную брань; побуждающая детей к курению, употреблению пива, иных алкогольных напитков, а также наркотиков; оправдывающая допустимость насилия и жестокости; порнографического характера (порнографическая продукция) и пр.

Документом впервые предлагается законодательно установить возрастную классификацию информационной продукции для детей по пяти категориям на основе вводимых законопроектом критериев оценки ее содержания: "до 6 лет", "с 12 лет", "с 16 лет" — допустимую для оборота среди детей соответствующих возрастных групп, "с 18 лет" и не допустимую для оборота среди детей.

Сегодня поправки к законопроекту в Думе комментировала председатель Комитета ГД по вопросам семьи, женщин и детей Елена Мизулина.

Она отметила, что всего к законопроекту во втором чтении было представлено 133 поправки, из них 25 было рекомендовано к отклонению. В основном, пояснила она, отклоненные поправки носят технический характер.

В частности, одной из поправок из-под действия законопроекта предлагалось вывести рекламу. Однако поправки в ФЗ о рекламе в связи с введением настоящего документа, будут обсуждаться позже.

Принята поправка о том, что без соответствующего обозначения (знака) могут выпускаться учебники, учебные пособия, общественно-политические и производственно-практические издания. На телевидение и радио транслирование запрещенной для детей информации будет исключено, в ночное время на телевидении такая информация должна будет сопровождаться специальными сигналами.

Компьютер наше будущее

Почти все родители знают, как трудно бывает усадить малыша за занятия. На компьютере ребенок занимается с удовольствием, и никогда не будет возражать против предложения позаниматься на компьютере. Это связано с тем, что компьютер сам по себе привлекателен для детей как любая новая игрушка. Поэтому игры на компьютере и не воспринимаются детьми в качестве занятий. А какой же ребенок не любит играть ?

Таким образом, тот интерес, который вызывают занятия на компьютере, и лежит в основе **формирования таких важных структур , как познавательная мотивация, произвольные память и внимание**. Развитие этих качеств особенно важно для шестилетних детей, так как именно они во многом и **обеспечивают психологическую готовность ребенка к школе** .

И так компьютер развивает множество интеллектуальных навыков. Но есть одно "но". Нельзя забывать о золотой середине, о норме. Всякое лекарство может стать ядом, если принято в не разумных дозах. Нужно понять, что компьютер - это не волшебная палочка, которая за один час игры сделает ребенка сразу умным и развитым. Как и любые занятия, компьютерные игры требуют времени, правильного применения, терпения и заботы со стороны взрослых. Существуют определенные ограничения по времени. Так **детям 3-4 лет не рекомендуется сидеть перед экраном больше 20 минут, а ребятам 6-7 лет можно увеличить время ежедневной игры до получаса**.

К сожалению, сейчас нередко встречаются дети, которые перешли грань разумного в общении с компьютером. Чрезмерное общение с компьютером может не только привести к **ухудшению зрения ребенка** , но и **отрицательно сказаться на его психическом здоровье** . При всем преимуществе компьютерных игр они все же воздают иллюзию общения и не приводят к формированию навыков настоящего общения. Особенно это опасно для застенчивых детей . Реальное общение доставляет им психоэмоциональное напряжение, ставит их в ситуацию дистресса, и тогда на смену ему приходит псевдообщение. Компьютер дает возможность перенестись в другой мир, который можно увидеть, с которым можно поиграть. В тоже время ребенок все больше отвергает реальный мир, где ему грозят негативные оценки и необходимость что-то менять в себе. Такой уход в искусственную реальность может сформировать у ребенка подобие психологической зависимости от компьютера.

И все же компьютер - это наше будущее. Работа на нем обучает детей новому способу, более простому и быстрому, получения и обработки информации. А умение получить необходимый для работы материал и быстро его обработать **ускоряет и оптимизирует процесс мышления** , помогает не только узнать больше, но и лучше, точнее решать новые задачи. С другой стороны - нельзя уповать только на компьютер. **В развитии навыков реального общения компьютерные навыки могут играть только вспомогательную роль**.

Сегодня массе людей приходится целый день проводить за компьютером. И не ничего удивительно в том, что к вечеру мы ощущаем как минимум усталость и напряжение. И мало кто знает, что постоянная работа на компьютере способна привести к довольно серьезным заболеваниям, если вовремя не принимать меры.

Какими болезнями может наградить нас компьютер?

Синдром сухого глаза. Несколько часов долгого сидения за компьютером сильно нагружают глаза, которые от усталости начинают болеть. Далее может возникнуть ощущение, что в глаз попала соринка. Резь заставляет нас часто моргать, но это не даёт заметного облегчения. Данные статистики показывают, что с синдромом «сухого глаза» сталкивается каждый двадцатый житель Земли.

«Для работы лучше обзавестись жидкокристаллическим монитором, - рекомендует Шелудченко. - Хотя и здесь есть отрицательные стороны. В этом варианте усиливается световое и цветовое утомление, которое также может нарушать слезную пленку. Но из двух зол все-таки надо выбрать наименьшее».

В наше время в продаже есть самые разнообразные препараты для увлажнения роговицы, - «заменители слез», которые необходимо периодически капать в глаза. Но их надо подбирать только по рекомендации врача. Имейте в виду и то, что офтальмологи не советуют применять такие средства чаще 2-4 раз за день. Также необходимо делать специальную гимнастику для глаз или пользоваться очками-тренажерами (тем более, если у вас проблемы со зрением). Но главное, надо усвоить – работая за компьютером, необходимо делать перерывы раз в час.

Синдром запястного канала. Это заболевание характерно такими симптомами, как онемение, покалывание и дрожь в пальцах, боль в запястье, которые появляются после нескольких часов работы за компьютером.

Синдром запястного канала, иначе называемый «туннельным синдромом», профессиональное заболевание, которое возникает у людей, вынужденных по много часов день делать однообразные действия руками (набирать тексты на клавиатуре или щелкать мышкой). Заболевание появляется из-за отека или сдавливания срединного нерва в запястном канале. В некоторых случаях недуг может даже спровоцировать инвалидности. Чтобы не допустить такой неприятности, займитесь профилактикой. Главное - вы должны сидеть за компьютером правильно, на подвижном кресле, высота и положение спинки которого регулируются. Сидеть надо так, чтобы поясница была расположена к бедрам под прямым углом. Угол между плечом и предплечьем должен составлять 90 градусов. Высота расположения клавиатуры должна быть около 65-75 см над полом. Каждый час необходимо делать перерывы в работе по 10-15 минут, выполняя комплекс упражнений для запястного канала. Повторять упражнение надо не меньше 10 раз.

Остеохондроз и болезни позвоночника. Многие люди, которые долго сидят за компьютером, жалуются на боли в шее и спине. Это могут быть первые симптомы остеохондроза или заболеваний позвоночника. Когда боль стаёт постоянной и изнурительной, надо обратиться к врачу. Помните, что остеохондроз входит в пятерку самых распространенных заболеваний на планете. И пока заболевание не развилось, не надо забывать о профилактике. Идеальнее всего - сидя за компьютером, держать спину прямо, в удобном компьютерном кресле: его сиденье должно быть довольно жестким, а спинка – иметь изгиб в области поясницы. Нельзя неподвижно сидеть, чаще меняйте позу. Не допускайте затекания шеи. Регулярно проводите разминку, обязательно периодически вставайте и двигайтесь.

Заболевание опорно-двигательного аппарата

Заболевания позвоночника

Основными заболеваниями позвоночника, развивающимися вследствие долгого нахождения за компьютером являются: остеохондроз и искривления позвоночника.

При длительном сидении за компьютером между сиденьем стула и телом развивается эффект теплового компресса, что приводит к застою крови в тазовых органах, а в свою очередь это может привести к серьезным заболеваниям. Чтобы уменьшить это вредное воздействие, необходимо каждый час вставать из-за компьютера и проделывать комплекс упражнений. Если возможность развития искривления позвоночника более велика в раннем возрасте, то остеохондроз опасен для людей всех возрастов, так же стоит отметить, что последствия остеохондроза более опасны, чем последствия различных видов искривления позвоночника.

Остеохондроз - это заболевание, при котором происходит разрушение межпозвоночных дисков, которое может привести к грыже диска (выпячиванию его в какую-либо сторону). Грыжа может повредить как спинной мозг так и нервные отростки от него исходящие. Последствия таких повреждений могут быть самыми разными: от боли в спине, конечностях и внутренних органах, до паралича и смерти.[2]

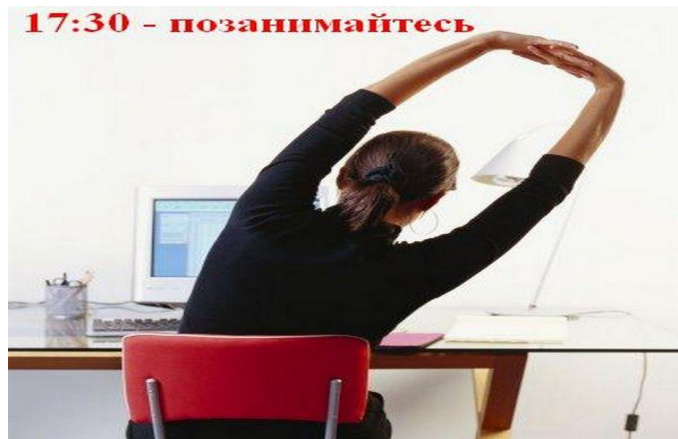
Остеохондроз начинает развиваться уже в подростковом возрасте. Одной из причин изменения позвоночника является дистрофия мышц спины, возникающая при малой двигательной активности, а также неправильная рабочая поза, не соответствующие рабочему месту возрастным особенностям.

Признаки заболевания:

- дискомфорт в спине;
- головные боли;
- нарушение работы внутренних органов.

Одной из причин развития искривления позвоночника является не соблюдение правильной осанки, как во время работы за столом, так и при ходьбе и т.д. Таким образом, ребёнок который и в школе за партой и дома за компьютером не сидит прямо, вполне может приобрести искривление позвоночника.

Необходимо так же отметить то что, искривление позвоночника не только делает человека не привлекательным, но и может в последствии привести к нарушению работы внутренних органов, что в последствии скажется на его здоровье и трудоспособности. У подростков такие проблемы возникают редко, все-таки самые увлекающиеся из них не проводят столько времени за компьютером, как взрослые профессионалы. Необходимо следить за осанкой, чтобы стул, на котором сидите, не был слишком высоким или слишком низким. (Если компьютером пользуются члены семьи разного роста, то можно приобрести специальный конторский стул, высота сиденья которого легко регулируется). Выработайте привычку сидеть ровно и смотреть прямо на компьютер, и вероятнее всего вам удастся в будущем избежать проблем с мышцами и суставами.



Туннельный синдром

В пальцах рук вследствие постоянных ударов по клавишам возникает;

- ощущение слабости;
- онемения;
- «мурашек» в подушечках.

Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

Это заболевание называется карпальный туннельный синдром (сокращенно КТС). И именно им в настоящее время страдают пользователи персонального компьютера, которые помногу часов совершают однообразные мелкие движения руками. Чтобы длительная работа на компьютере не привела к возникновению КТС, достаточно каждый час делать короткие перерывы, во время которых выполнять комплекс упражнений для кистей рук.

Эргономичность рабочего места, правильное положение рук

Во время нахождения за компьютером самым оптимальным является положение тела при котором: спина и шея прямая, ноги стоят на полу при прямом угле сгиба в коленях, угол сгиба в локтях то же прямой (90°). Для этого следует:

1. Разместить монитор прямо перед вами, причём, так что бы его верхняя точка находилась прямо перед глазами или выше. (Это позволит держать голову прямо, и исключит развитие шейного остеохондроза).

2. Стул на котором вы сидите должен иметь спинку и подлокотники, а так же такую высоту, при которой ваши ноги могут прочно стоять на полу. В том случае если за одним компьютером работают люди разного роста - желательно приобрести кресло с регулирующейся высотой. (Спинка позволит держать спину прямо, подлокотники дадут возможность отдохнуть рукам, правильное положение ног не будет мешать кровообращению в них же.)

3. Расположение других часто используемых вещей, по возможности, не должно приводить к долгому нахождению в какой либо искривлённой позе, и не должно приводить к наклонам в сторону, особенно для поднятия тяжёлых предметов (именно при таком наклоне самая большая вероятность повредить межпозвонковый диск).

4. При работе с мышкой и клавиатурой клавиши нажимать плавно и без усилий, при наборе текста кладите запястья рук на стол или специальную подставку, что позволит расслабить вам руки. При работе с мышкой кисть должна быть прямой и лежать на столе как можно дальше от края.

Профилактика заболеваний позвоночника и суставов

Для профилактики вышеперечисленных заболеваний следует как можно эргономичней организовать место за компьютером, как можно чаще менять позу или вставать из-за компьютера и конечно же по возможности делать гимнастику, заниматься спортом.

Лечебная гимнастика

Для развития мышц спины существует множество упражнений, в основном это наклоны в разные стороны. Очень полезно плавание и упражнения на турнике. В том случае, если вы работаете в офисе, старайтесь почаще ходить за чаем, потягивайтесь и вообще, делайте как можно больше движений, даже без надобности.

Упражнение для рук

Чем чаще вы будете прерываться для выполнения упражнений, тем больше они принесут пользы.

1. Встряхните руки.
2. Сжимайте пальцы в кулаки (10 раз).
3. Вращайте кулаки вокруг своей оси.
4. Надавливая одной рукой на пальцы другой руки со стороны ладони, как бы выворачивая ладонь и запястье наружу.

С помощью этих упражнений вы улучшите кровообращение в мышцах.

