

## Можно ли ребёнку читать электронную книгу?

В настоящее время мода на электронные книги распространилась не только на взрослых, но и на детей. Но насколько электронные ридеры безопасны для маленьких пользователей?

Плюсом является то, что в подобные электронные устройства с лёгкостью можно закатать большое количество книг, таких как учебники или какую-либо другую внеклассную литературу. Также если у ребёнка будет электронный ридер, то ему не придётся нести в школу стопки тяжелых учебников, что не очень положительно сказывается на детском позвоночнике.

Минусы же значительно перевешивают чашу плюсов. Офтальмологи не рекомендуют читать детям электронные книжки, потому что они вредят зрению ребёнка, находящегося в периоде формирования рефракции и роста.

Если для чтения бумажной книги используется отражённый свет, то у электронных читалок дисплей светящийся. Когда ребёнок читает, его глаза напрягаются от непрерывного мерцания, из-за этого он часто моргает. В итоге сильно напрягаются внутриглазные мышцы, а это может привести к синдрому сухого глаза у ребёнка или к близорукости.

Среди множества электронных книг самыми безопасными считаются те, которые имеют технологию E-ink, но и они значительно уступают обычной книге. Подобные книги желательно читать в хорошем освещении, потому что из-за неравномерного освещения (плохой свет в помещении + мерцание экрана) усиливается нагрузка на глазки.

Книги, которые работают по технологии LCD или TFT на физиологичность не претендуют. Чтобы не принести вред маленькому школьнику, необходимо правильно настроить дисплей. Страницы желательно сделать серым или желтоватым цветом, а яркость - максимальной. При изменении окружающего освещения, следует менять настройки экрана электронного ридера. Но если ребёнок будет долго читать такую книгу, всё равно его глаза устанут.

Пока точка в споре о пользе и вреде электронных читалок не поставлена, только родителям решать, позволять ли ребёнку читать книги в электронном формате или нет.

Электронная книга – удобный, легкий и относительно недорогой гаджет, который позволяет читать книги, журналы и документы в электронном виде. Хотя многие родители с подозрением относятся к новым технологиям, этот прибор может стать незаменимым для школьника, улучшит его успеваемость и приобщит его к чтению

## Зачем ребенку электронная книга?

У родителей, которые сомневаются в том, стоит ли ребенку покупать электронную книгу, есть два главных аргумента. Первый состоит в том, что подобные гаджеты вредят зрению, так как яркие LCD экраны сильно напрягают глаза. Второй – в том, что вместо чтения ребенок будет проводить время с книгой, просматривая ролики и картинки, общаясь в интернете. Оба эти аргумента не выдерживают критики: во-первых, можно купить книгу с технологией E-Ink, которая делает экран устройства почти неотличимым от бумаги, во-

вторых, большая часть книг однофункциональны, то есть позволяют только читать и ничего больше.

Есть множество причин, по которым школьнику будет полезно иметь электронную книгу. Во-первых, это огромная экономия – в одном устройстве помещаются миллионы книг, вам не придется покупать художественную литературу, чтобы приобщить ребенка к чтению для себя, и даже многие учебники можно скачать, чтобы не носить тяжелые рюкзаки до школы.

Во-вторых, электронная книга разовьет у ребенка интерес к чтению. Современные дети любят различные гаджеты и чувствуют себя более взрослыми, важными и уверенными в себе среди своих сверстников, если у них есть подобные устройства. Они быстро разберутся в работе своего ридербука, будут скачивать новые электронные книги, им будет проще и веселее делать уроки.

## Как выбрать для ребенка электронную книгу?

Электронная книга для ребенка должна иметь ряд определенных качеств. В первую очередь это надежность и прочность – дети обычно менее аккуратны и внимательны, чем взрослые, они часто забывают о том, что в рюкзаке лежит ценная вещь и обращаются с ней неосторожно.

*Идеально, если книга имеет металлический корпус, и обязательно купите для нее хороший чехол, чтобы не разбить экран.*

Наиболее подходящий размер экрана для ребенка – семь дюймов, более крупные ридеры обычно отличаются хрупкостью и занимают много места, а маленькие сложнее читать. Не нужно покупать дорогие устройства с множеством различных функций для ребенка: школьнику не нужно иметь доступ ко всему списку различных текстовых форматов, достаточно основных – fb2, txt, pdf, а аудиоплееры, видеоплееры, интернет и другие дополнения будут только отвлекать от чтения. И, конечно, не покупайте ребенку книги с цветными яркими экранами, это вредно для глаз.

Поэтому интерес многих родителей сейчас вызывают характеристики ридеров – величина электромагнитного излучения, оптимальный размер и яркость экрана, его прочность и безопасность - словом, все, что может повлиять на здоровье ребенка, на его зрение. Главное, чтобы устройство было качественным и соответствовало принятым в России ГОСТам, говорит главный офтальмолог Минздравсоцразвития России, директор НИИ глазных болезней им. Гельмгольца **Владимир Нероев**. Технические же характеристики и опции электронной книги – это дело вкуса.

При работе с любым электронным устройством на человека негативно влияет не пресловутое излучение, а зрительная нагрузка. Как и в случае с компьютером и другими устройствами, несоблюдение правил работы с электронной книгой чревато развитием глазной патологии, в частности, близорукости, дальнозоркости, рефракционных заболеваний. «Главное – не что, а как с ней работать», - сформулировал свой подход главный офтальмолог страны.

## **Как правильно читать электронную книгу? 7 правил от Владимира Нероева:**

**1) Основное правило - расстояние от глаз до книги должно составлять не менее 30 см.** Оптимальный для здоровья глаз вариант – читать книгу, установив ее на подставку под углом в 45 градусов.

**2) Размер шрифта в электронной книге не должен быть меньше 4 мм.**

**3) Место, где ребенок читает ридер, должно находиться в хорошо освещенной комнате.** По российскому стандарту (СНиП 23-05-95) «Естественное и искусственное освещение», общая освещенность учебного класса и/или кабинета должна быть в пределах 300-500 люкс. Сколько это будет в светильниках, лампах и какой мощности – зависит от особенностей помещения, качества и цвета стен и потолка, его высоты, конструкции светильников и от вида ламп (накаливания, люминесцентные, галогенные и т.д.). Ниже мы приводим формулу для расчета освещенности помещения в зависимости от его конкретных параметров.

**4) Рабочий стол ребенка также должен быть хорошо освещен, причем настольная лампа должна располагаться слева от него.** Свет от лампы не должен падать на лицо и голову ребенка.

**5) Электронную книгу нельзя читать в транспорте,** независимо от того, общественный ли это автобус или автомобиль бизнес-класса с мягкой подвеской. Чтение, сопровождаемое толчками и вибрацией транспорта, ведет к истощению глазодвигательных, аккомодационных мышц, отвечающих за фокусировку глаза. Истощение выступает причиной развития патологических состояний, например, начальной близорукости. Если вовремя не принять меры, то близорукость будет прогрессировать вплоть до высоких степеней миопии и вторичных осложнений в виде дистрофии и отслойки сетчатки.

**6) Ридер лучше не читать лежа, как и обычные книги.** При чтении лежа трудно все время выдерживать рекомендованное расстояние в 30 см. И со временем острота зрения начинает падать. Кроме того, при чтении лежа затрудняется циркуляция крови, вследствие чего возникают застойные явления в коре головного мозга. Также чтение лежа мешает правильному дыханию, что, в конечном счете, сказывается на снабжении мозга кислородом. Именно по этой причине людей в горизонтальном положении так быстро начинает клонить ко сну.

**7) Для снятия зрительной нагрузки через каждые 30 минут нужно делать 15-минутный перерыв.** Во время него полезно поделать гимнастику для глаз и выполнить несколько упражнений, чтобы размять тело. Это универсальное правило действует при работе со всеми электронными девайсами и при чтении обычных книг.

В принципе, все эти правила хорошо известны каждому родителю со времен его детства. Но как показывает динамика роста заболеваний глаз, их редко кто соблюдает. Самый простой способ - с самого начала приучать ребенка работать именно таким образом. Примерно так, как учили его мыть руки и чистить зубы. Зато потом ему не потребуется надсмотрщиков.

В ридеры можно закачивать не только внеклассную литературу, но и непосредственно учебники. При среднестатистическом весе портфеля в 10 кг это очень актуально.

Электронные книги чаще всего покупаются для чтения в транспорте. Но мрачное освещение вагонов метро – еще одно противопоказание к чтению. Кстати, бумажных книг тоже.

## **Можно, только осторожно!**

В раннем школьном возрасте, когда резко возрастает нагрузка на зрение, а также в переходном возрасте 12-14 лет шансы заработать близорукость особенно велики. В эти периоды нужно беречь глаза ребенка, избегать излишнего напряжения.

Офтальмологи рекомендуют смотреть телевизор только по выходным, за компьютером проводить не больше 20 минут в день, а при чтении соблюдать определенные **правила** :

- нельзя читать лежа;
- расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до кончиков пальцев;
- во время занятий рабочее место ребенка должно быть хорошо освещено. Свет должен падать на страницы сверху и слева;
- книги для дошкольников и младших школьников должны иметь крупный шрифт;
- во время чтения следует делать перерывы от трех до пяти минут;
- чтобы разгрузить глазную мышцу, врачи рекомендуют выполнять несложные упражнения для глаз: поморгайте, закрыв глаза, поворачивайте глазами яблоками, подойдя к окну, расслабьтесь, посмотрите вдаль.

## **А как в Европе?**

Не так давно немецкие исследователи пришли к выводу, что чтение книг при помощи электронных устройств более эффективно в части скорости чтения и усвоения информации, а их американские коллеги установили, что для того, чтобы ребенок сконцентрировался на содержании, следует воспользоваться самыми простыми ридерами. Они позволяют не отвлекаться на картинки. Благодаря этим исследованиям и удобству гаджетов, признанному миллионами пользователей во всем мире, электронные книги постепенно внедряются и в школьный обиход. В некоторых учебных заведениях уже проводятся эксперименты по замене учебников электронной библиотекой. Офтальмологи бьют тревогу и требуют провести серьезные исследования, чтобы определить все негативные последствия от чтения электронных устройств детьми.

А пока производители начинают осваивать нишу читалок, предназначенных специально для детей, и выпускают ридеры с уже закачанными в них детскими книгами с большими цветными картинками и функционалом, освоить который смогут даже дошкольники.

Тем не менее, последнее слово остается за родителями. Только они решают, как их чадо будет знакомиться с наследием мировой литературы: перелистывая бумажные страницы или нажимая на кнопки электронной книги.

