Проблема негативного электромагнитного излучения настолько велика, что Всемирная Организация Здравоохранения включила эту проблему в число наиболее важных проблем для человечества.

Дети и беременные женщины наиболее подвержены эффекту накопления в организме электромагнитных излучений, из-за этого все больше малышей рождается с врожденными отклонениями. Даже очень слабый уровень электромагнитных излучений приводит к раковым заболеваниям, потере памяти, уменьшению уровня мозговой активности и прочим негативным последствиям, среди которых можно выделить следующие:

- уже через 15 минут после начала работы на компьютере у 9-10 - летнего ребёнка изменения в крови и моче почти совпадают с изменениями крови человека больного раком. Аналогичные изменения проявляются у 16-летнего подростка через полчаса, у взрослого – через 2 часа работы за монитором;

- из-за меньших размеров и объема головы ребенка удельная поглощенная мощность больше, по сравнению со взрослой и излучение проникает глубже в те отделы мозга, которые у взрослых, как правило, не облучаются. С ростом головы и утолщением костей черепа уменьшается содержание воды и ионов, а значит и проводимость;

Превышение предельных уровней электромагнитного излучения при длительном воздействии на ребенка оказывает негативное влияние на его здоровье.

Наиболее ранними клиническими проявлениями последствий воздействия электромагнитного излучения на человека являются функциональные нарушения со стороны нервной системы. Лица, длительное время находившиеся в зоне электромагнитного излучения, предъявляют жалобы на слабость, раздражительность, быструю утомляемость, ослабление памяти, нарушение сна. Нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы проявляются следующими симптомами: лабильность пульса и артериального давления, наклонность к гипотонии, боли в области сердца и др.

В целях сохранения здоровья школьников при организации учебного процесса в образовательных учреждениях необходимо строго выполнять санитарные требования при оборудовании компьютерных классов. Роспотребнадзором по Республике Алтай при организации контрольных мероприятий в образовательных учреждениях проведение лабораторных измерений уровня электромагнитного излучения является обязательным условием.

В ходе плановых проверок образовательных учреждений в Республике Алтай специалистами Роспотребнадзора в ноябре текущего года проведено 70 замеров электромагнитного излучения от ПВЭМ, при этом в 10 замерах установлено несоответствие гигиеническому нормативу (Б-Яломанская НОШ, Чендекская СОШ, Мухор-Тархатинская СОШ, Ильинская СОШ), что свидетельствует о недостаточном контроле некоторых директоров школ за соблюдением санитарных требованиях в целях сохранения здоровья школьников.

По результатам проверок в отношении образовательных организаций возбуждены дела об административных правонарушениях, выданы предписания об устранении нарушений.

Между тем, наибольшую опасность представляет чрезмерное увлечение компьютером школьников в свободное от учебы время. **Во избежание данных опасностей родителям стоит помнить при установке компьютера для ребенка о некоторых правилах:**

1. Рабочее место должно быть правильно организовано: хорошее освещение, но без попадания на него прямых солнечных лучей. Стол и стул необходимо выбирать по росту (желательно иметь специальный компьютерный стол и стул с регулируемой высотой, компьютер следует разместить вдоль стены так, чтобы естественный свет падал на монитор слева). Компьютер необходимо располагать на 60–70 см. от лица ребенка;

2. Комнату, в которой стоит компьютер, нужно часто проветривать. Работающая техника способна влиять на температуру и влажность помещения, поэтому рекомендуется использовать увлажнитель воздуха. Рабочее место школьника необходимо ежедневно подвергать влажной уборке;

3. Строгое соблюдение времени, отведенного ребенку на занятия с компьютером. Детям до 3 лет нет особой нужды в компьютере, хотя многие родители допускают малышей к гаджетам поиграть. Период детского садика без компьютера пережить немного сложнее: в этом возрасте перед монитором проводить больше 10–15 минут дошколятам нельзя. Продолжительность непрерывного использования компьютера для учеников 1-2-х классов — не более 20 минут, 3-4-х классов — не более 25 минут, 5-6-х классов — не более 30 минут, для учащихся 7-11-х классов — не более 35 минут. Время компьютерных игр не должно превышать 10 минут для учащихся 2-5-х классов и 15 минут для более старших школьников.