



**KOMPIUTERIŲ POVEIKIS  
VAIKŲ SVEIKATAI BEI PATARIMAI,  
KAIP IŠVENGTI NEIGIAMŲ PASEKMIŲ  
(Rekomendacijos vaikams ir jų tėveliams)**

Vilnius  
2012 m.

Šiandien kompiuteris jau yra neatskiriama mūsų aplinkos elementas ir jos dalis. Net pasaulio pažinimo kelyje jaunas žmogus jau dabar yra lydimas informacinių technologijų: kompiuteriniai žaidimai keičia kaladėles, grafikos programos – pieštukas, internetas – knygas.

Vaikų, naudojančių kompiuterius, skaičius didėja. Vis daugiau laiko praleidžiant prie kompiuterio mažėja vaikų fizinis aktyvumas. Dėl darbo kompiuteriu vaikams nepritaikytoje darbo vietoje formuojasi netinkama laikysena, gali atsirasti rankų, kaklo, pečių ar nugaros fiziologinė įtampa, kuri vėliau sukelia skausmus, stuburo iškrypimus. Kompiuterių naudojimo plitimas siejamas ne tik su kaulų ir raumenų sistemos sutrikimais, regėjimo problemomis, bet ir su pažintine bei socialine rizika. Ilgalaikis jaunimo „buvimas“ internete, bendravimas virtualioje aplinkoje tarytum atiboja nuo tikrovės, socialiai izoliuoja ir daugelio psichologų laikomas gan pavojingu reiškiniu.

Šios vaikams ir jų tėveliams skirtos rekomendacijos parengtos siekiant atkreipti dėmesį į galimą neigiamą darbo su kompiuteriu poveikį vaikų sveikatai. Rekomendacijose pateikiami patarimai, kaip saugiai dirbti su kompiuteriu, kaip teisingai pritaikyti darbo vietą ir kt., gali padėti išsaugoti sveikatą ir sumažinti neigiamą darbo su kompiuteriu poveikį sveikatai.

## Kompiuterių naudojimo paplitimas

Prieš keletą metų bendrovės „Factus Dominus“ atlikto tyrimo duomenimis, du trečdaliai Lietuvos vaikų visą savo laisvalaikį praleidžia prie kompiuterių ekranų. Nustatyta, kad internetu naudojasi 73 proc. apklaustų Lietuvos vaikų. Tarp dažniausiai lankomų interneto puslapių vaikai nurodo įvairiausių žaidimų, pokalbių bei pažinčių svetainių adresus. Net 35 proc. 7–10 metų vaikų kompiuteriniams žaidimams per dieną skiria daugiau negu 2 valandas, šį laiko limitą peržengia 24 proc. 11–14 metų bei 10 proc. 15–18 metų paauglių.

Žiniasklaidos ir rinkos tyrimų bendrovės „TNS LT“ 2011 metais atlikto tyrimo duomenimis, Lietuvos vaikai aktyviai naudojami internetu – 64 proc. internetu besinaudojančių vaikų prie jo prisijungia kasdien ir 95 proc. bent kartą per savaitę. Vaikų veikla internete yra daugiausia pramoginio pobūdžio – beveik pusė (49 proc.) apklaustų vaikų kasdien žaidžia žaidimus, 38 proc. lankosi socialinių tinklų svetainėse ir 31 proc. žiūri ir klausosi vaizdo bei muzikos įrašų. Veikla internete skiriasi priklausomai nuo vaikų amžiaus.

Atviros Lietuvos fondo 2000–2001 metais atlikto tyrimo duomenimis, net 95,1 proc. respondentų, kurie turi vaikų iki 16 metų, teigė norį, kad jų vaikai naudotųsi internetu.

## Sveikatos problemos dirbant kompiuteriu

Pernelyg ilgo sėdėjimo prie kompiuterio galimos pasekmės:

- judėjimo stoka
- nutukimas
- laikysenos sutrikimai
- stuburo iškrypimai
- nuovargis
- galvos skausmai
- padidėjęs dirglumas
- regėjimo problemos (dažnesnė trumparegystė)
- akių nuovargis, sausumas ar peršėjimas
- riešų sąnarių jautrumas
- sprando, pečių juostos, nugaros, juosmens srities skausmai
- priklausomybė nuo kompiuterio

### Patarimai, kaip išvengti neigiamo kompiuterio poveikio

Praktiškai visų anksčiau paminėtų sveikatos problemų, susijusių su kompiuterių naudojimu, galima išvengti laikantis pagrindinių ergonomikos principų. Ergonomika, kalbant paprastai, yra mokslas apie darbo vietos pritaikymą vartotojui. Žinoma, nieko nedarant vartotojas pats gali prisitaikyti prie nepatogios jam įrangos, kūno padėties ir kitų kenksmingų jo darbo aplinkos

veiksnių, tačiau tai gresia rimtomis sveikatos problemomis, todėl geriau yra jų išvengti, o ne jas gydyti. Daug sveikatos sutrikimų, susijusių su kompiuteriais, kyla ne dėl kompiuterio „kenksmingumo“, o dėl pagrindinių darbo kompiuteriu taisyklių nežinojimo ir neteisingo darbo vietos įrengimo. Norint išvengti sveikatos sutrikimų būtina: teisingai organizuoti darbą kompiuteriu, nuolatos stebėti savo laikyseną, taip pat reguliariai daryti pertraukėles ir fizinius pratimus. Vaikui dirbant kompiuteriu svarbi tėvų kontrolė, reikia atidžiai sekti, kokius žaidimus vaikas žaidžia, kokias interneto svetaines lanko. Svarbu laiku atkreipti dėmesį į netinkamą vaikų darbą kompiuteriu, nes tai gali užkirsti kelią įvairiems sveikatos sutrikimams. Toliau yra pateiktos priemonės, kurių gali imtis kiekvienas iš mūsų, kad sumažintų arba net visiškai eliminuotų galimybę atsirasti sveikatos sutrikimams, susijusiems su naudojimu kompiuteriu.

### **Regėjimo sutrikimų profilaktika**

Daugelis vartotojų, kurie naudojami kompiuteriu ilgą laiką, skundžiasi akių nuovargiu, ašarojimu, perštėjimu, pablogėjusiu regėjimu. Laimei, visų šitų problemų galima išvengti laikantis tam tikrų taisyklių. Pagrindinės priemonės, mažinančios kompiuterio įtaką regėjimo funkcijai bei regos analizatoriaus nuovargį, yra šios.

Užtikrinti optimalius natūralaus ir dirbtinio (bendrojo ir vietinio) apšvietimo parametrus.

Įrengiant kompiuterizuotas darbo vietas, atitinkančias vaikų poreikius, reikia eliminuoti pašalinių atspindžių atsiradimo galimybę. Dėl to gali tekti pakeisti atskirų darbo vietos elementų išdėstymą. Norėdami sumažinti atspindžius, pakreipkite monitorių truputį žemyn, kad virš monitoriaus esančio šviesos šaltinio šviesa neatsispindėtų ekrane. Parinkite monitoriui tinkamą vietą lango atžvilgiu. Pastačius monitorių tiesiai priešais langą, saulės šviesa atsispindės monitoriaus ekrane arba akims vartotoją. Naudokite žaliuzes ar užuolaidas, kad kontroliuotumėte saulės šviesos ryškumą patalpoje. Atliekant tam tikrus darbus, pavyzdžiui, skaitant knygą ar rašant prie kompiuterio stalo, patariama šiek tiek sumažinti bendrą patalpos apšvietimą ir naudoti stipresnį vietinio apšvietimo šaltinį, pavyzdžiui, stalinę lempą.

Dirbti galima tik su kokybiškais, techniškai tvarkingais ir sertifikuotais monitoriais.

Jeigu mirga ekranas, įsitikinkite, ar parinkti optimalūs monitoriaus vaizdo nustatymai. Jeigu negalite to padaryti savarankiškai, paprašykite padėti apie tai nusimanančio asmens.

Jeigu ekrane esantys simboliai yra per maži ir neįskaitomi, padidinkite juos, kad išvengtumėte regėjimo įtampos.

Nepamirškite, kad ant monitorių ekranų kaupiasi dulkės, todėl jas reikia nuolat valyti drėgna šluoste. Taip pat dulkes reikia nuvalyti ir nuo viso kompiuterio stalo paviršiaus.

Labai svarbu riboti prie kompiuterio praleidžiamą laiką. Nerekomenduojama vaikui be pertraukos prie kompiuterio praleisti

ilgiau nei valandą. Praleidus prie kompiuterio 45 minutes reikia daryti 10–15 minučių pertrauką. Naudotis kompiuteriu nepilnamečiui per dieną galima ne daugiau kaip 2–3 valandas.

Kompiuteriais besinaudojantys asmenys sąmoningai turi stengtis dažniau mirksėti – taip mažinami džiūvimo reiškiniai akies junginėje bei kiti su tuo susiję nemalonūs pojūčiai akyse. Akių nuovargiui pašalinti ir regėjimo sutrikimų profilaktikai pertraukų ir mikropertraukų metu rekomenduojama daryti specialius pratimus akims. Jie gali būti atliekami stovint arba sėdint, nukreipus akis nuo ekrano, žiūrint į tolį, ramiai kvėpuojant. Pertraukų metu taip pat patariama pasišalinti nuo kompiuterio ir nors trumpam užsiimti visiškai kita veikla, kuri nevargina akių.

Kompiuteriais besinaudojantys asmenys turi reguliariai tikrintis regėjimą ir, reikalui esant, jį tinkamai koreguoti. Akinių ar kontaktinių lęšių nešiojimas tokiais atvejais gali dar labiau pasunkinti situaciją. Visais atvejais, kai išskyla problemų su regėjimu, reikia kreiptis į gydytoją.

### **Kaulų ir raumenų sistemos pakenkimų profilaktika**

Žmogaus, o ypač vaiko, kurio organizmas dar tik vystosi ir formuojasi, kaulų ir raumenų sistema nėra pritaikyta ilgai trunkančiam darbui sėdimoje padėtyje. Šią situaciją dar labiau pablogina netinkamai įrengta darbo vieta, nepatogi kėdė, nepritaikytas darbo stalo aukštis, statinė darbo poza.

Pagrindiniai profilaktikos principai:

- ergonomiškas darbo vietos įrengimas
- darbinių užduočių įvairovė
- galimybė laisvai keisti pozą
- trumpos pertraukėlės

Svarbu sukurti labiau pritaikytus vaikams baldus. Ergonomikos principai, kurie taikomi suaugusiųjų darbo vietose, taip pat turėtų būti naudojami įrengiant kompiuterizuotas darbo vietas klasėse ar namuose, kad sumažėtų rizika vaikams.

Tėvams patariama stebėti, kaip vaikai naudojami kompiuteriais namuose, įsitikinti, kad sėdi taisyklingai, netinkamą laikyseną pataisyti, nes patys vaikai nekreipia į ją dėmesio. Vaikai nejaučia, kada pervargsta ir kada reikia daryti pertraukas, todėl tėvai turėtų aktyviau domėtis vaikų laisvalaikiu.

Rekomenduojama prie kompiuterio sėdėti kėdėje su atrama rankoms. Kėdė turėtų turėti juosmeninį išlinkimą. Stalo aukštis turi būti toks, kad dirbant rankos nebūtų pakeltos aukštesn arba pernelyg nuleistos žemyn. Kėdės aukštis turi būti parinktas toks, kad sėdint kojos būtų atremtos į grindis.

Atminkite, kad baldus būtina pritaikyti pagal vaiko ūgį. Besirūpinantiems šeimos narių sveikata ir taupantiems galima naudoti kartu su vaikais „augančius“ baldus. Reguliuojamo aukščio baldai pritaikomi vaikui kiekvienu individualiu atveju ir gali būti didinami vaikui augant.

## Nugaros, kaklo ir pečių problemų profilaktika

Nugaros, kaklo ar pečių skausmą gali išprovokuoti netinkamas darbui reikalingų priemonių, tai yra kompiuterio monitoriaus, pelės, klaviatūros, išdėstymas. Tuomet Jūsų raumenys nuolat dirba, jie yra įsitempę, kad išlaikytų kaklą ar pečius tinkamoje padėtyje. Naudojimas telefonu tuo pačiu metu, kai dirbate kompiuteriu, gali dar labiau pabloginti situaciją ir prisidėti prie to, kad pasireikš nugaros, kaklo ar pečių skausmai. Kėdė, kuri neturi atramos apatinei nugaros daliai, gali sukelti juosmeninės nugaros dalies skausmą, kadangi raumenys turi būti nuolat įtempti, kad išlaikytų kūną normalioje pozicijoje, dėl to jie pavargsta ir mes pradame jausti skausmą. Netinkama kėdė formuoja ir netaisyklingą laikyseną, vaikas gali pradėti kūprintis, tuo pačiu padidėja stuburo apkrova.

### Kūno padėtis prie kompiuterio

Jeigu kūno padėtis ilgą laiką nekinta, žmogus jaučiasi pavargęs ir nedarbingas. Norint sumažinti fizinio diskomforto ir traumos tikimybę, labai svarbu teisingai sėdėti.

Patogi darbo poza, kai:

- pečiai atpalaiduoti
- alkūnės arti kūno ir arti klaviatūros
- riešas tiesus

- pakankamai erdvės kojoms
- subalansuota, tiesi galvos padėtis
- stuburas atremtas į kėdės atlošą
- pėda tvirtai atremta į grindis
- šlaunys šiek tiek žemiau kelių
- stalo aukštis pritaikytas taip, kad alkūnės būtų ties klaviatūra
- pelė kuo arčiau klaviatūros

Sėdėkite atsipalaidavę. Atsiminkite, kad reikia keisti kūno pozą. Ilgą laiką būnant vienoje pozoje kūnas sustingsta ir įsitempia. Atsilošdami kėdėje ar pasiremdami į stalą Jūs galite efektyviai keisti darbo pozą. Atsiminkite, kad visos pozos yra priimtinos. Nėra vienintelės tinkamiausios pozos prie kompiuterio. Pozas keiskite taip dažnai, kaip tai Jums patinka. Padėties keitimas pagerina kraujo ir medžiagų apykaitą ir apsaugo nuo ilgalaikio vienos kūno vietos apkrovimo.



## **Darbo ir poilsio režimas**

Ikimokyklinio amžiaus vaikams per dieną prie kompiuterio galima praleisti ne daugiau kaip 15–30 minučių. Laikas, praleistas prie ekrano gali būti skaidomas į 5 ar 10 minučių dalis per dieną. Ikimokyklinuko organizme vyksta labai intensyvūs pokyčiai: toliau formuojasi kaulų sistema, plaštakos vis dar vystosi, todėl galima pastebėti, kad padirbėjus su klaviatūra rankutės labai greitai pavargsta. Akių akomodacijai (gebėjimui prisitaikyti) tenka ypač didelis krūvis (žvilgsnis šokinėja nuo klaviatūros prie ekrano ir atvirkščiai). Tai gali pakenkti akių raumenų vystymuisi.

9–12 metų vaikams per dieną patartina prie kompiuterio praleisti ne daugiau kaip 45 minutes, darant 15 minučių pertrauką.

Vyresniems – iki 2 valandų, kas 30 minučių darant pertraukas, kurių metu būtina pakeisti kūno padėtį – pasivaikščioti, atlikti akių mankštos pratimus arba nors pažiūrėti į toliau esančius daiktus.

Dirbant namuose kompiuteriu darbą reikia baigti ne vėliau kaip likus valandai iki miego ir gerai išvėdinti patalpą. Pertraukų metu rekomenduojama atlikti fizinius pratimus bei pratimus akims. Tėvai turi griežtai nustatyti laiką, kiek vaikas gali be pertraukos naudotis kompiuteriu. Kas valandą daromos 15 minučių pertraukos gali sumažinti akių dirglumą bei akomodacijos pokyčius, atsirandančius dėl darbo kompiuteriu sėdint priešais monitorių.

## **Darbo kėdė**

Darbo kėdė turi būti slankiojanti, su mažiausiai penkiais ratukais. Kėdės atlošo aukštis ir kampas turi būti lengvai reguliuojamas. Atlošas turi būti pakankamai aukštas, kad teiktų atramą pečiams ir, esant galimybei, kaklui. Kėdės atlošo plotis turi neriboti alkūnių judesio atgal. Darbo kėdė turi turėti reguliuojamo aukščio atramas rankoms.

Kėdės galimybė suktis aplink savo ašį leidžia lengvai keisti pozą, taip sumažinant nugaros raumenų įtampą.

## **Darbo stalas**

Geras kompiuterio stalas privalo turėti pakankamai vietos tiek kompiuterio įrangai, tiek darbui būtiniems daiktams, tiek ir rankoms padėti.

Svarbi savybė yra galimybė keisti stalo aukštį. Stalo aukštis turi atitikti kėdės aukštį.

Kompiuterio stalas turėtų turėti du lygius, kiekvieno jų aukštis turi būti reguliuojamas atskirai. Viename lygyje turi būti monitorius, kitame – klaviatūra ir pelė. Klaviatūros ir pelės lentyna leidžia vartotojui pritaikyti paviršiaus kampą taip, kad riešai ir alkūnės būtų neutralioje padėtyje arba spausdinant šiek tiek palinkę žemyn. Tai sudaro sąlygas sėdėti patogioje padėtyje, mažina neigiamą kompiuterio poveikį sveikatai.

## **Kompiuterio pelė ir klaviatūra**

Kompiuterio pelė irgi gali sukelti sveikatos problemų. Dažnai ją naudojant nuvargsta pirštai, riešas ir dilbis. Nors pelių pasirinkimas yra didelis, patariama atkreipti dėmesį į kelis dalykus:

Dydį. Pelė turi tilpti į delną taip, kad pirštais būtų nesunku ir patogiu pasiekti klavišus.

Formą. Raskite tokią pelę, kuria dirbant nereiktų labai užriesti riešo.

Mygtukus. Jie neturi būti nei sugrūsti, nei labai nutolę vienas nuo kito; jie turi būti jautrūs.

Kompiuterio pelė dažnai yra naudojama kartu su klaviatūra, todėl dedama priekyje ar šone jos, o retkarčiais ir toliau. Tai sukelia papildomą raumenų įtempimą ir nuovargį. Abi jos turi būti toje pačioje darbo zonoje; būtų gerai naudoti specialiai pelei skirtus padus. Pelė ir klaviatūra turi būti viename aukštyje ir negali būti nutolusios nuo kūno toliau nei 30 cm.

Klaviatūra turi būti atskirta nuo monitoriaus ir pakreipta taip, kad būtų patogiu dirbti, išvengiama plaštakų ir rankų nuovargio. Jos paviršius turi būti matinis, be akinančių atspindžių, simboliai lengvai įskaitomi. Prieš klaviatūrą turi būti pakankamai vietos plaštakoms ir riešams atremti. Paprastai klaviatūra statoma 30 cm atstumu nuo kūno ir 15 cm nuo stalo krašto.

## **Monitorius**

Jeigu monitorius yra netinkamoje vietoje, asmuo bus priverstas sėdėti nepatogiai, greičiau kils diskomfortas ir gali atsirasti kaulų ir raumenų sistemos pažeidimų. Be to, gali perštėti, ašaroti akys, pablogėti regėjimas, įsiskaudėti galvą. Mokslininkai pripažįsta, jog akims natūraliausias žiūrėjimo kampas yra tiesiai prieš save ir apie 10–30 laipsnių žemyn. Planuojant įrengti kompiuterizuotą darbo vietą reikia atsižvelgti į du veiksnius: žiūrėjimo kampą ir atstumą. Monitorius statomas 60–80 cm atstumu (per ištiestos rankos ilgį), bet ne arčiau nei 40 cm nuo kūno. Viršutinis monitoriaus kraštas neturėtų būti aukščiau akių lygio.

## **Darbo vietos apšvietimas**

Labai svarbus veiksnys vengiant sveikatos sutrikimų yra tinkamo natūralaus ir dirbtinio apšvietimo užtikrinimas dirbant kompiuteriu. Šviesos turi būti pakankamai, kad nereiktų įtempti akių. Monitorius lango atžvilgiu statomas taip, kad saulės šviesa nepliekstų į akis. Vaizdas visada turi būti ryškus, negalima leisti, kad atsirastų blizgėjimas dėl kito šviesos šaltinio. Šalia monitoriaus neturi būti veidrodžių, stiprių šviesos šaltinių. Reiktų vengti ir tiesioginės šviesos šaltinių priešais monitorių – lango, stalinės lempos ir pan. Stiprus šviesos šaltinis arti monitoriaus

vargina akis. Šviesa gali atsispindėti nuo monitoriaus arba šviesti tiesiai į akis. Patalpoje turi būti užuolaidos, saugančios nuo tiesioginių saulės spindulių. Varginanti šviesa gali sklįsti ne tik pro langą, bet ir iš dirbtinių šviesos šaltinių (pavyzdžiui, stalinių lempų). Visais atvejais tai gali būti tiek akių, tiek kaklo, tiek ir viso pečių lanko problemų atsiradimo priežastis. Labai svarbu, kad monitorius nebūtų per toli, dirbantysis turi nekliudomas, neįtempdamas akių matyti, nelenkdamas kaklo bei pečių į priekį.

### **Kaip patogiai dirbti nešiojamuoju kompiuteriu?**

Populiarėjantys nešiojamieji kompiuteriai vis dažniau stumia iš biurų ir namų stacionariusius. Jie yra lengvesni, stilingesni, patogesni pernešti, nepamainomi keliaujant. Tačiau dirbantysis tokiu kompiuteriu dažniausiai sėdi nepatogiai, jo sėdėseną neatitinka ergonomikos arba patogumo reikalavimų. Dėl to kenčia sveikata.

Nešiojamasis kompiuteris yra patogus dėl savo mobilumo, tačiau norint, kad jis nekenktų sveikatai, reikia jį tinkamai naudoti: dirbant nereikėtų jo dėti ant kelių, grindų, žurnalinio staliuko.

Tai, kad kompiuterio ekranas ir klaviatūra sumontuoti į vieną neatskiriamą korpusą, yra didžiausias ergonomikos priešas, kadangi laužo pagrindinę taisyklę – ekranas turi būti akių aukštyje, o naudojantis klaviatūra riešai padėti patogiai. Tačiau pakėlus

nešiojamojo kompiuterio ekraną į tinkamą aukštį, nepatogu naudotis klaviatūra.

Net nešiojamąjį kompiuterį padėjus ant stalo, jo ekranas dažniausiai yra gerokai žemiau, nei turi būti, ir tai verčia dirbantįjį lenktis. Jeigu ekranas yra žemiau akių lygio, didėja nugaros, pečių ir akių raumenų įtempimas, nepatogiai laikant riešus, gali susilpnėti kraujotaka.

Jeigu nešiojamuoju kompiuteriu per dieną tenka naudotis ne daugiau kaip dvi valandas, ekspertai pataria susirasti patogią kėdę, o kompiuterį pasidėti taip, kad riešai būtų kuo patogesnėje padėtyje. Ekraną reikėtų pakreipti taip, kad į jį žiūrint reiktų kuo mažiau lenkti galvą.

Tačiau tiems, kurie stacionarų kompiuterį pakeitė nešiojamuoju, jį reikia patogiai padėti ant specialaus stalo, taip pat patartina įsigyti priedų, kurie leis tinkamai suderinti kompiuterio vietą, klaviatūros, pelės ir monitoriaus aukštį. Tam reikės normalaus dydžio išorinės klaviatūros bei pelės.

Kompiuterinės įrangos gamintojai siūlo įvairių padėklų (jie dar vadinami stotelėmis, stovais), ant kurių pastačius kompiuterį, ekranas pakeliamas į reikalingą aukštį. Tuomet papildomai prijungti reikia tik klaviatūrą ir pelę.

Patogi nešiojamojo kompiuterio darbo vieta savo ergonomika prilygsta stacionariam. Tačiau reikia laikytis pastariesiems keliamų ergonomikos reikalavimų, dirbant daryti pertraukėles, įvairius pratimus.



## **Ar verta įsigyti planšetinį kompiuterį darbui?**

Planšetiniai kompiuteriai yra mobilieji įrenginiai, turintys ir išmaniųjų telefonų, ir nešiojamųjų kompiuterių ypatybių. Ekranų dydžiu daugelis jų labiau panašūs į nedidelius nešiojamuosius kompiuterius, tačiau planšetiniai kompiuteriai neturi klaviatūros ir yra valdomi ekraną liečiant pirštais.

Planšetinio kompiuterio privalumai – nedideli matmenys ir svoris, santykinai didelis ekranas, mobilumas. Tai sparčiausiai populiarėjanti išmaniųjų nešiojamųjų įrenginių rūšis pasaulyje.

Vis dėlto planšetiniai kompiuteriai yra labiau skirti pramogai ir laisvalaikiui, kai norime atitrūkti nuo darbo reikalų, pasidomėti pasaulio naujienomis, pažiūrėti filmą, paskaityti knygą.

Planšetiniai kompiuteriai turi ir ergonomikos trūkumų. Kai sėdite prie stalo, nešiojamasis kompiuteris yra ergonomiškesnis nei prietaisas, kurį reikia laikyti ar pasukti. Be to, liečiamasis įrenginio valdymas gali varginti. Taigi, abejotina, ar planšetiniai kompiuteriai gali pakeisti nešiojamuosius, atliekant įprastus, kasdienes darbus, pvz., tekstų rašymą, lentelių kūrimą ir kt.

## **Priklausomybė nuo kompiuterio**

Jei valandų valandas praleidžiate prie kompiuterio to nejausdami, o nesant prie jo apima diskomfortas, vertėtų susimąstyti, ar tai nėra pirmieji priklausomybės nuo kompiuterio

ženklai. Priklausomybė nuo kompiuterio gali tapti klatinga liga, kai įsitraukimas į virtualų pasaulį tampa neatskiriama gyvenimo dalimi.

Dažniausios priklausomybės priežastys:

- Kaip būdas pabėgti nuo kasdienybės, problemų, galimybė įsitraukti į malonesnę būseną.
- Kada sunkiai sekasi save realizuoti esamoje aplinkoje, atsiranda noras save išbandyti, siekti gero rezultato kitoje srityje.
- Negalėjimas, nemokėjimas atsipalaiduoti realiame gyvenime.
- Daliai nuo interneto priklausomų asmenų tiesiog trūksta bendravimo.
- Dalis internautų nori išsakyti pasauliui tai, ko niekas nenori klausyti realiame gyvenime.

Kaip išvengti priklausomybės?

- Kontroliuokite save pats – tai Jūsų gyvenimas.
- Domėkitės įvairia naudinga veikla ir joje dalyvaukite.
- Pasiimkite iš interneto tai, kas iš tiesų naudinga, neleiskite jam užvaldyti visos Jūsų kasdienybės.
- Prisiminkite, kad realūs bendravimo įgūdžiai daug vertingesni.