**Влияние Компьютера на здоровье детей,**

**как уберечь от вредного воздействия.**

Да... На сегодняшний день трудно найти сферу, где бы не встречался компьютер. Люди, не выходя из дома, могут покупать, продавать, общаться с друзьями, работать. Наши дети растут в этой среде. Видят, как родители смотрят в яркий, завораживающий экран и нажимают интересные кнопочки. Естественно они спешат как можно раньше познакомиться с этой увлекательной штукой.

**Но, вы согласитесь, что нет ничего главнее и дороже здоровья наших детей. Его не купить за деньги и не поменять, как использованную батарейку.**

Очень важно помнить какие органы и системы малыша страдают от компьютера. И принять меры, чтобы этого не допустить.

**\***В первую очередь страдают глаза. Они находятся в постоянном напряжении, возникают такие симптомы: **двоение, временная близорукость, сухость и жжение**. Детские глазки быстро утомляются за счёт своей незрелости. Зрение падает, и надеваются очки. Чаще дети играют на ноутбуке или планшете лёжа на диване, что усиливает нагрузку на глаза. За последние годы, по статистике, в два раза чаще встречается миопия (близорукость) у первоклассников. Это свидетельствует о пагубном воздействии компьютера на зрение.

\*Вред наносит компьютер и на осанку детей. Как правило, место для игры или обучения за компьютером не оборудовано под рост малыша. Например он играет на ноутбуке, сидя на диване, на полу, развалившись в кресле. Спина находится в неправильном положении. Ребёнок сутулится или сильно вытягивает шею, потому что не видит изображения, это приводит к искривлению позвоночника. Появляются жалобы на головные боли и боли в спине. Длительное пребывание в одной позе вызывают постоянную нагрузку на одни мышцы и отсутствие работы других мышц. Из-за бездействия мышц спины начинается их деградация, а поскольку обменные процессы в позвоночнике зависят от их работы развиваются заболевания позвоночника: \* разрушаются межпозвоночные диски, следствием чего становится **остеохондроз.** Именно в сидячем положении нагрузка на межпозвоночные диски гораздо выше, чем в лежачем или стоячем. Это приводит: \* к грыже межпозвоночных дисков, \* болям в голове, руках, переходящим к внутренним органам, \* искривлению позвоночника, особенно если ребёнок принимает неправильную позу за рабочим столом.

\*Кисти ребёнка находятся под острым углом к рабочему столу, а клавиши обычно обладают малым подвижным ходом, от чего создаётся дополнительная нагрузка на руки. Напрягаются: сухожилия, мышцы рук, мелкие суставы. В итоге возникает покалывание, боли в запястьях, онемение. Пальцы холодеют из-за нарушения кровообращения, в тяжёлых случаях - судороги. Эти симптомы говорят о травме руки- "туннельный синдром кисти или запястья". Когда нервы ущемляются в запястном канале. Причина: неправильное положение рук, некачественная клавиатура, отсутствие ограничения во времени.

\*Слабая, ещё не до конца сформированная нервная система у детей даёт сбой при длительном контакте с компьютером. Проявляется это повышенной возбудимостью, плохим сном, резкой сменой настроения. Снижается внимательность, появляется немотивированная агрессия. В последствии развивается компьютерная зависимость. Зависимого ребёнка ничего не интересует только компьютер. Такое состояние требует врачебного вмешательства. Родителям справиться бывает очень трудно.

\*Не надо забывать о электромагнитном излучении.

Не только системный блок, но и монитор способен создать опасные электромагнитные колебания. Производители современной техники это учитывают и оснащают переднюю часть мониторов защитным покрытием. А вот заднюю и боковые части нет. Электромагнитное излучение, пусть слабое, способно стать причиной таких серьёзных болезней: заболевание Паркинсона, Альцгеймера, опухоли, нарушение памяти. Большему влиянию подвергаются дети.

Дети и компьютер - очень обсуждаемая тема. Считается, что чем позже ребёнок познакомиться с компьютером, тем лучше.

**Но нужно рассмотреть и пользу компьютера**.

Когда малыш совсем мал и только начинает познавать мир, ему интересно смотреть забавные картинки на мониторе и понажимать на клавиши. В таком возрасте малыш не понимает слова "нельзя" и "хватит". Попытка увести от компьютера заканчивается плачем и истерикой. Польза от этого сомнительная.

Детям предпочтительно осваивать компьютер не раньше 4 лет. Они уже хорошо понимают слово "нельзя" и с ними можно договориться о времени пребывания за компьютером.

**У психологов есть формула**, при её помощи рассчитывается приблизительное время, которое ребёнок может проводить за компьютером без вреда для здоровья.

Возраст Х 3 = количество разрешённых минут.

Далее полученные минуты Х 3 = время отдыха (перерыва).

Пример: Малышу 5лет Х 3 = 15 минут игра, Х 3 = 45 минут отдых.

Компьютерная игровая индустрия не стоит на месте. Не мало хороших игр, которые помогают детям развивать память, логику, мышление. Некоторые игры дают раскрыться природным талантам, позволяют узнать много нового и интересного**. При выборе игры главное -** индивидуальный подход, при котором учитывается интересы и характер ребёнка.

**Помимо пользы, есть вред**. Он проявляется в сильном увлечении, что приводит к зависимости от компьютерной игры. Дети перестают контролировать время, которое проводят за компьютером, забывают обо всём на свете. Результат-переутомление, ухудшение памяти, появление проблем в школе.

Убедитесь, что в игре нет насилия, жестокости, эротических сцен. Неправильно подобранная под темперамент ребёнка игра быстро переутомит его, окажет сильное давление на психику. Есть восприимчивые дети. Они часто переносят полученные впечатления в реальный мир. Это может проявляться агрессией по отношению к окружающим людям, страхами, кошмарами по ночам, замкнутостью.

***Профилактика вреда от компьютера.***

\*Организация детского места для игры в компьютер.

\*Правильное положение: спина ровная, локти и колени находятся под углом 90\*, расстояние от глаз до компьютера не менее 70 см, хорошее и правильное освещение- световой поток должен падать на стол слева без блёсткости.

\*Зарядка после пребывания за компьютером и обязательно гимнастика для глаз.

\*Ограничение времени пользования в зависимости от возраста.

\*Контроль за сайтами, которые посещает ребёнок при помощи спец. программ.

Многие родители очень рады появлению компьютеров. Это ещё один способ увлечь ребёнка и заняться своими делами. Но для тех, кто знает о вреде компьютера и хочет больше проводить времени с детьми, эта информация будет полезной.

**Как разнообразить досуг.**

\*Использовать развивающие настольные игры.

\*Проявить фантазию и придумать игры с безопасными предметами, которые есть дома.

\*Прогулки на свежем воздухе, хорошо позвать на прогулку других детей или познакомиться с ними на улице.

\*Посещать развивающие кружки и спортивные секции.

\*Совместное чтение книг, разучивание стихов и песен, прослушивание музыки.

\*Занятие рукоделием и другим творчеством.

И это далеко не весь список. С ребёнком можно заняться чем угодно. Главное - найти время и желание.

Мы живём в эпоху развитых информативных технологий. Без знания компьютера современному человеку будет сложно. Стоит относиться спокойно к тому, что наши дети рано или поздно освоят его. Это поможет им в обучении и поисках хорошей работы.

Главное - помнить о вреде, который может принести компьютер, если не соблюдать элементарные правила пользования.

**Эта информация больше касается школьников.**

Другой вред компьютера для детей - замедление интеллекта. Опасность с точки зрения интеллектуального развития имеет две составляющие:

1.Не вся информация, имеющаяся в интернете, является правдой.

2.Быстрота и доступность получения ответов на запросы в интернете не даёт ребёнку развить собственные способности, более глубоко изучить материал, искать способы решения задач самостоятельно. Знания, которые получает ученик из сети, оказываются поверхностными и быстро забываются.