**Основные вредные факторы при работе за компьютером**

нагрузка на зрение,

стеснённая поза,

заболевания суставов кистей рук,

затрудненное дыхание,

развитие остеохондроза,

наличие излучения от монитора,

психическая нагрузка и стресс при потере информации,

компьютерная зависимость.

**Нагрузка на зрение.**

По этой причине через непродолжительное время у ребенка могут возникнуть головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения (это зависит от качества монитора, содержания изображения и времени работы за монитором). При грамотной постановке дела нагрузка на зрение от компьютера может быть значительно снижена.

Расстояние от глаз до экрана должно составлять 50-70 см.

Нельзя работать за компьютером в темноте.

Ребёнок школьного возраста может проводить за компьютером непрерывно не более 15-30 минут, после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз (оптимальная продолжительность непрерывных занятий с компьютером для учащихся: начальной школы должна быть не более 15 минут; основной школы – 20 минут, старшей школы – 25-30 минут). Если есть проблемы со зрением, то садиться за монитор можно только в очках.

**Стеснённая поза**.

Сидя за компьютером, нужно смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на органах управления (клавиатура, мышь, джойстик). Это вынуждает тело принять определенное положение и не изменять его до конца работы. Из-за стесненной позы при длительной работе за компьютером возникают следующие нарушения:

Заболевания суставов кистей рук (при работе за компьютером рука человека вынуждена совершать много мелких движений, сильно устает, а при длительной работе развиваются хронические заболевания).

Затрудненное дыхание (вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке).

Остеохондроз (при длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы, а иногда искривление позвоночника).

**Излучение.**

То, что называется радиацией (гамма-лучи и нейтроны), монитор вообще не производит. Но потенциал между экраном дисплея и лицом сидящего перед ним человека разгоняет пылинки до огромных скоростей. Необходимо постоянно снижать количество пыли в помещении посредством влажной уборки.

**Психическая нагрузка и стресс при потере информации.**

Компьютер требует сосредоточенности. Однако психическую нагрузку можно уменьшить (в работе следует делать перерывы, необходимо следить за содержательной стороной работы за компьютером). Если компьютер "зависает", в результате действия вирусов или поломки носителей, при сбоях программ теряется важная и полезная информация, то это может вызвать нервозность, повышение давления, ухудшение сна... Нельзя столь болезненно относиться к таким проявлениям (компьютер – всего лишь «железка»), нужно создавать резервные копии файлов, содержащих важную информацию.

**Компьютерная зависимость.**

Иногда компьютер не только становится для ребенка няней или источником знаний, но начинает эмоционально заменять ему окружающих людей. Постепенно ребенок проводит за компьютером все больше времени, может развиться зависимость (различают психологическую зависимость от Интернета и компьютерных игр). Психика ребёнка ещё недостаточно устойчива, некоторые компьютерные игры и информация из Интернета могут привести к изменениям мировоззрения, пересмотру моральных норм и т.п. В более серьёзных случаях могут возникнуть психические расстройства. Нужно обеспечить ребенку условия и возможность в реальной жизни получать то, что ему может дать виртуальный мир. Реальная жизнь должна быть яркой, насыщенной, интересной.

**К первым признакам развития компьютерной зависимости** у ребенка относятся следующие:

– ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;

– провел хотя бы одну ночь у компьютера;

– прогулял школу – сидел за компьютером;

– приходит домой и сразу садится за компьютер;

– забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось);

– пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;

– конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.

**Выводы.**

Большинство школьников не знают норм работы за компьютером, недостаточно заботятся о своем здоровье, проводя за компьютером слишком много времени, что может привести к возникновению различных заболеваний, в том числе психических.

**Как противостоять?**

Постоянно интересуйтесь настроением, делами, удачами и неудачами ребёнка. Чаще расспрашивайте сына(дочь) о том, что происходило в школе, по дороге домой и т.д. Организовывайте семейные экскурсии, прогулки, просмотры. Обеспечьте ребенку условия и возможность в реальной жизни получать то, что ему может дать виртуальный мир. Это яркая, насыщенная, интересная жизнь, возможность испытывать азарт, риск, возможность испытывать агрессию приемлемым способом, возможность играть, реализовывать любопытство, возможность общаться со сверстниками. Если родители не всегда имеют возможность лично контролировать использование домашнего компьютера ребенком, можно установить программу КиберМама™ - программа для ограничения времени работы на компьютере детей и подростков, которая позволяет создавать расписание работы ребенка за компьютером и автоматически контролировать его соблюдение, запрещать запуск нежелательных игр и программ, блокировать доступ в Интернет. Многие родители, а особенно бабушки и дедушки, часто недоумевают: “Не слишком ли много “но”? Запретить – и всё! Мал ещё! Вот вырастет – пусть сидит сколько хочет, а сейчас – нечего делать!” Хочется отметить, что запретами и угрозами никому ещё ничего хорошего и достойного сделать не удалось. “На человека можно воздействовать только внушением”. Осваивая с ребёнком компьютер, вы формируете развитую, социально адаптированную личность, а запреты и наказания ничего кроме ответной агрессии не вызовут. Интерес детей к компьютеру огромен, и ваша задача – направить его в полезное русло, сделав компьютерные средства привычными и естественными для повседневной жизни детей. Ни в коем случае не следует наказывать ребёнка запретом на компьютерные игры, а в качестве поощрения разрешать играть “сколько хочешь”. Современный компьютер должен стать для вашего малыша равноправным партнёром, способным очень тонко реагировать на все его действия и запросы. Терпеливый товарищ и мудрый наставник, творец сказочных миров и отважных героев, компьютер играет всё большую роль в досуге наших детей, положительно влияя на формирование их психофизических качеств и развитие личности. Соблюдение несложных правил работы на компьютере позволит вам сохранить здоровье и одновременно открыть ребёнку мир огромных возможностей, доступный сегодня маленькому пользователю.

**Рекомендации родителям. Узелки на память.**

Всё дело в чувстве меры. Дело в том, что недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное - ухудшает. И чтобы компьютер здоровью не повредил, очень важно регламентировать время, которое ребенок проводит за компьютером. Родителям, при решении этого вопроса, надо проявить с одной стороны настойчивость и последовательность, а с другой – преодолеть собственный соблазн отдохнуть от ребёнка, который сидя за компьютером, не мешает родителям заниматься домашними делами или смотреть телевизор. Чтобы предотвратить дурное влияние компьютера на детей, время занятий должно быть определено вами сразу.

Не опасайтесь отрицательного влияния компьютера на ребёнка. При разумном подходе никакого вреда компьютер не принесёт, а вот польза будет прямо-таки неоценимой. Имея собственный компьютер, ребёнок потихоньку научится что-то переустанавливать, понимать, что происходит с техникой, сможет завести свои творческие проекты. Такие умения очень пригодятся ему в будущем, а может, станут профессией. Технический прогресс остановить невозможно, а с самыми последними его достижениями дети встречаются первыми. И чтобы умная машина была другом, а не врагом нашим детям, нам, взрослым, тоже необходимо повышать свой уровень знаний. Хотя бы для того, чтобы мы могли понимать то, чем увлечены наши дети, разделять с ними их успехи, да и просто больше общаться со своими детьми.