**"Компьютер в жизни школьника".**

**(выступление на общешкольном родительском собрании)**

**Влияние компьютера на здоровье детей.**

За свое относительно недолгое существование компьютер уже успел занять место во многих областях жизнедеятельности человека, он уже незаменим на работе, помогает детям в учёбе, и, конечно же, является одним из самых любимых развлечений для них. С появлением Интернет он ещё и стал лучшим способом поиска информации, делового общения, отдыха и т.д. в общем, некоторым людям уже трудно представить жизнь без компьютера. Однако помимо многочисленных плюсов, которые приносит компьютер человеку, не стоит забывать и о его влиянии на здоровье.

**Дети стали меньше проводить время на улице, меньше играть в подвижные игры, пользователи Интернет стали меньше общаться лично, отдав предпочтение чатам, почте, аське и т.д.** Таким образом, компьютер стал двуликим Янусом; с одной стороны привязал человека к себе, с другой  -  стал источником  множества заболеваний.

Рассматривая влияние компьютеров на здоровье, отметим несколько факторов риска.

Сюда относятся:

проблемы, связанные с электромагнитным излучением;

проблемы зрения;

проблемы, связанные с мышцами и суставами;

проблемы бессонницы, стрессов, нервных расстройств;

проблемы органов дыхания.

В каждом из этих случаев степень риска прямо пропорциональна времени, проводимому за компьютером и вблизи него.

Влияние электромагнитного  излучения. На этот счет существуют полярные точки зрения. Одна из них рассматривает влияние компьютера на организм не более значительным, чем, скажем, влияние холодильника, телевизора, СВЧ – печи.

Однако некоторые работы и исследования в этой области определяют возможные факторы риска, так, например, считается, что электромагнитное излучение может вызвать расстройства нервной системы, снижение иммунитета, расстройства сердечно - сосудистой системы.

**Влияние компьютера на зрение**

Для начала незаметно подойдите к ребенку, который увлечен игрой и посмотрите, как он смотрит на монитор. Его взгляд буквально прикован к монитору. А нам с Вами известно, что усталость глаз существует при любой работе, в которой участвует зрение, а в данном случае глаза устают еще больше, т.к. глаза ребенка смотрят на устройство высокой яркости, к тому же мониторы мерцают, все эти факторы ведут к перегрузке глазных мышц. Ребенок, да и вообще любой человек во время игры редко моргает, вследствие чего возникает покраснение глаз, слезотечение, чувство «песка в глазах», присоединяется головная боль. Так же во время игры расстояние от глаз до монитора всегда постоянно из-за этого нарушается аккомодация мышц глаз, постепенно человек замечает, что он плохо видит предметы вдалеке. Все это говорит о «компьютерном зрительном синдроме».

**Влияние компьютера на кисти рук**

Длительная, однообразная работа кистями и пальцами рук приводит к постепенному повреждению связочного и суставного аппарата кисти. Если во время не принять меры, то заболевание может стать хроническим.

**Влияние компьютера на тазовые органы**

Работа или игра за компьютером, вынуждает человека длительно сохранять относительно неподвижное состояние, вследствие чего снижается кровоснабжение тазовых органов и конечностей. Длительное нарушение питания тазовых органов способствует развитию таких заболеваний как геморрой. Геморрой – это расширение вен нижнего отдела прямой кишки, а причина это застой крови в следствии малоподвижного образа жизни.

**Влияние компьютера на пищеварение**

Да, да Вы все правильно прочитали. Когда у ребенка возникает компьютерная зависимость, то он начинает  питаться не отходя от компьютера. Как правило, это «сухая» еда, в которой мало витаминов и питательных веществ.

**Влияние компьютера на опорно-двигательный аппарат**

Длительное сидение перед **компьютером** может стать причиной нарушения осанки или искривления позвоночника. Этому способствует неправильная позиция на рабочем столе, постепенно ребенок привыкает к тому что сидит не правильно, а болезнь только прогрессирует.

**Влияние компьютера на внимание**

Работа или игра за **компьютером** – это интеллектуальный труд. И потому основная часть нагрузки приходится на нервную систему, а именно на головной мозг. Часто **длительная работа за компьютером может быть причиной головных болей**. Известно несколько типов головных болей, которые могут быть спровоцированы работой за компьютером. Одним из факторов провоцирующим появление головных болей является хроническое перенапряжение.

Расстройства внимания и невозможность концентрироваться являются следствием хронического перенапряжения. Иногда из-за длительной работы за компьютером может возникнуть шум в ушах, головокружение, тошнота. При возникновении этих симптомов нужно обратиться за советом к врачу.

Многие из Вас возразят, что в наше время без **компьютера** никуда. Да, я с вами согласна. Но нужно соблюдать несколько правил. Если Вы мама, то ваше внутреннее чутьё подскажет вам какие игры вредны для ребенка. (женщины - хранительницы очага, и Ваша интуиция все Вам подскажет), если Вы папа, то покажите игру своей жене. ;)) Есть много игр (квесты, логические) вот их то и можно предложить ребенку, опять же следить за временем, которое ребенок проводит за компьютером. Помнить, что мальчики больше подвержены **влиянию компьютера**. Найти ребенку достойное занятие, хобби, записать на секции…

***Основные правила для родителей***

* *Будьте в курсе того, чем занимаются Ваши дети в Интернете. Попросите их научить Вас пользоваться различными приложениями, которыми вы не пользовались ранее.*
* *Помогите своим детям понять, что они не должны размещать в Сети информацию о себе: номер мобильного телефона, домашний адрес, номер школы, а также показывать фотографии (свои и семьи).*
* *Если Ваш ребенок получает спам (нежелательную электронную почту), напомните ему, чтобы он не верил написанному в таких письмах и ни в коем случае не отвечал на них.*
* *Объясните детям, что нельзя открывать файлы, присланные незнакомыми людьми. Эти файлы могут содержать вирусы или фото- и видеоматериалы непристойного или агрессивного содержания.*
* *Объясните, что некоторые люди в Интернете могут говорить неправду и быть не теми, за кого себя выдают. Дети никогда не должны самостоятельно, без взрослых встречаться с сетевыми друзьями, которых не знают в реальной жизни.*
* *Постоянно общайтесь со своими детьми, рассказывайте, советуйте, как правильно поступать и реагировать на действия других людей в Интернете.*