**Рекомендации учащимся**

**Рекомендации по сохранению здоровья при работе детей за компьютером в школе и дома:**

* 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 10-20 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.
* 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).

Учитывая эти факторы вредоносного влияния компьютера на организм человека (нагрузка на зрение, стесненная поза, излучение и воздействие на психику), родители могут помочь организовать ребенку дома наиболее безопасную среду при взаимодействии с компьютером.

Интернет предлагает колоссальное количество возможностей   для обучения, но есть и большая доля информации, которую никак нельзя назвать ни полезной, ни надежной. Пользователи Сети должны мыслить критически, чтобы оценить точность материалов; поскольку абсолютно любой может опубликовать информацию в Интернете. Это относится и к детям, которые склонны думать: "Раз в Интернете – значит, правильно". У газет или журналов есть проверяющие люди: корректор и редактор. Но Интернет не сможет проверить, насколько правдива размещенная информация.

@