***Компьютер и дети.***

 Дети и подростки нуждаются в самовыражении. За не имением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику.

*Как уменьшить неприятные последствия долгой работы за компьютером?*

Вы сидите за компьютером с хорошим монитором. Устанут ли ваши глаза? Важно расположение монитора относительно глаз, источников освещения, высота кресла.

* **Освещение при работе с компьютером** должно быть не слишком ярким, но и не отсутствовать совсем, идеальный вариант - **приглушенный рассеянный свет**.
* Поставьте стол так, чтобы **окно не оказалось перед вами**. Если это неизбежно, купите плотные шторы или жалюзи, которые отсекут свет. Если окно сбоку, решение то же - шторы, жалюзи. Можно купить козырек, одевающийся на монитор (такими козырьками комплектуют некоторые профессиональные мониторы, продают их и отдельно) или сделать его самому: возьмите картонную коробку, вырежьте из нее угол и оденьте на монитор. Козырек экранирует свет, контрастность изображения повышается, цветопередача становится более естественной, глаза устают меньше.
* **Экран монитора должен быть абсолютно чистым**; если вы работаете в очках, они тоже должны быть абсолютно чистыми. Протирайте экран монитора жидкостью для чистки стекол (желательно с антистатическими добавками) минимум раз в неделю, следите за кристальной прозрачностью очков каждый день.
* **Располагайте монитор и клавиатуру на рабочем столе прямо**, ни в коем случае не наискосок.
* **Центр экрана должен быть примерно на уровне ваших глаз**. Это разгрузит те группы глазных мышц, которые напряжены при обычном направлении взгляда - вниз или вперед. Держите голову прямо, без наклона вперед. Периодически на несколько секунд закрывайте веки, дайте мышцам глаз отдохнуть и расслабиться.
Иногда встречаются рекомендации использовать специальные очки, фильтры. Они действительно способны поднять какой-то из показателей видеосистемы, но только в ущерб другому показателю. Да и резонно ли платить 200 у.е. за очки (хорошие меньше не стоят), вместо того, чтобы купить за те же деньги приличный монитор?
* **Экран монитора** должен быть **удален от глаз** минимум на 50-60 сантиметров. Если на таком расстоянии вы плохо видите изображение, выберите для работы шрифт большего размера.
* Если близорукость превышает 2-4 единицы, необходимо иметь две пары очков для работы "вблизи" и "для дали".