**«Современный ребенок живет в мире электронной культуры»**   
Стремительное развитие новых информационных технологий оказывает многогранное воздействие на культурный уровень человека. Поэтому знание компьютера имеет очень большое значение в современной жизни, т. к. компьютерная грамотность стала частью общей культуры человека. В настоящее время каждый человек, так или иначе, связывает свою жизнь с компьютером. И конечно, каждый должен чётко себе представлять положительные и негативные воздействия компьютера на жизнь и здоровье человека.  
**Компьютер – это хорошо:**   
• отличный помощник в учебе, работе и отдыхе;  
• подбор иллюстративного материала к непосредственно образовательной деятельности и для оформления стендов, групп, кабинетов (сканирование, Интернет, принтер, презентации);  
• подбор дополнительного материала из различных источников для непосредственно образовательной деятельности, знакомство со сценариями праздников и других мероприятий;  
• обмен опытом, знакомство с периодикой, наработками других педагогов;  
• создание презентаций в программе Power Point для повышения эффективности образовательных занятий с детьми;  
• использование цифровой фотоаппаратуры и программ редактирования фотографий, которые позволяют управлять снимками так же просто, как фотографировать, легко находить нужные, редактировать и демонстрировать их;  
• использование видеокамеры и соответствующих программ (принципиально новый способ для просмотра, хранения и предоставления для общего доступа всего видеоматериала, можно быстро создать незамысловатые фильмы, добавив к видео титры, переходы между сценами, фоновую музыку или наложение голоса);  
• использование Интернета и цифровых образовательных ресурсов в педагогической деятельности, с целью информационного и научно-методического сопровождения образовательного процесса в дошкольном учреждении, как поиск дополнительной информации для занятий, расширения кругозора детей.  
• оформление буклетов, визитных карточек учреждений, материалов по различным направлениям деятельности.   
• создание медиатек, которые представляют интерес не только для педагогов, но и для родителей.  
• использование компьютера в делопроизводстве ДОУ, создании различных баз данных.  
• создание электронной почты, ведение сайта ДОУ и группы.  
**Компьютер – это плохо:**   
• Монитор и зрение. При изучении влияния электромагнитного излучения на орган зрения оператора, исследователи не обнаружили вредного воздействия этого излучения на глаза, но, увы плохое зрение - характерная черта многих из тех, для кого компьютер является основным рабочим инструментом. Ведь зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Не меньше вредит зрению и некачественное программное обеспечение. Неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых программах очень плохо сказываются на зрении. Вносят свой вклад в ухудшение зрения и неудачное расположение монитора, неправильная организация рабочего места. В результате работа на компьютере серьезно перегружает наши глаза и как следствие – развиваются различные нарушения зрения. У пользователя снижается острота зрения, глаза начинают слезиться, появляется головная боль, утомление, двоение изображения.   
• Компьютер и позвоночник. Чаще всего страдают спины пользователей и их руки (кисти). К пятому классу 60 – 70% школьников имеют сколиоз. Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда излишняя нагрузка на позвоночник, остеохондроз, а у детей - сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется своего рода тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие - болезни, лечение которых - процесс длительный и малоприятный. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.   
• Компьютер и психика. Длительная работа за компьютером негативно сказывается на многих функциях нашего организма: высшей нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах, на зрении и костно-мышечном аппарате человека... Всё это безусловно сказывается на психическом состоянии человека. Так же мы получаем стресс при потере информации. Но самой главной проблемой и психическим расстройством является компьютерная зависимость. Игровая зависимость — предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми.  
Вот какие психологические симптомы может начать испытывать человек, если он относится к группе риска интернет-зависимых людей:  
- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;  
- невозможность остановиться;  
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;  
- пренебрежение семьей и друзьями;  
- ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;  
- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;  
- проблемы с работой или учебой.  
• Еще один немаловажный аспект – желание общаться больше с виртуальными или незнакомыми людьми, чем с живущими рядом. Есть игры пропагандирующие – насилие. Большой процент информации отрицательно воздействует на нервную систему человека и несёт в себе не этическое, аморальное содержание.  
Компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству. Только рациональное использование компьютера и соблюдение правил работы за компьютером предотвратит появление рассмотренных проблем.  
Трудно представить современный обучающий процесс и досуг ребенка без этой чудо – машины и поэтому необходимо сократить вред, причиняемый ребенку компьютером, и попытаться научить своих детей помимо вреда извлекать из дружественной машины пользу.   
**Правила, которые обезопасят ваше здоровье и здоровье вашего ребенка при работе с компьютером:**  
• Правильная посадка при работе за компьютером. Спина наклонена на несколько градусов назад. Такая поза позволяет разгрузить позвоночник, улучшить кровообращение в зоне между туловищем и бедрами. Руки свободно опущены на подлокотники кресла. Локти и запястья расслаблены. Кисти имеют общую ось с предплечьями: не сгибаются и не разгибаются. Работают только пальцы. Бедра находятся под прямым углом к туловищу, колени - под прямым углом к бедрам. Ноги твердо стоят на полу или на специальной подставке.  
• Ограничения времени работы за компьютером в зависимости от возраста  
• Соблюдайте чувство меры  
• Отдыхайте не от ребенка, а с ребенком  
• Время должно быть строго регламентировано, чтобы не засосало  
• Сделайте паузу, гимнастику для глаз, физминутку  
• Оптимальные настройки монитора  
• Правильная частота обновления экрана  
• Как можно больше времени проводить вместе  
• Больше разговаривайте с ребенком  
• Прививайте ребенку «компьютерный вкус»  
• Не покупайте жестокие игры  
• Не забывайте, что дети по-прежнему с удовольствием рисуют, раскрашивают, играют с друзьями, лепят, занимаются спортом.  
Нельзя забывать о том, что все хорошо в меру. Добрые замечательные игры, столь полезные для людей, могут стать и вредными для них. Слишком длительное нахождение перед компьютером может привести к ухудшению зрения, а также к психологической зависимости от виртуального мира. Но те, кто не пренебрегает правилом золотой середины во всем, таких проблем никогда не испытает. И компьютер для вас и вашего ребенка будет только хорошим другом.