**«Здоровье детей и компьютер»**

Информационные технологии сегодня органично вписываются в любую сферу человеческой деятельности. Среди множества проблем использования компьютера следует выделить проблему влияния компьютера на здоровье человека, и в частности на здоровье детей. К сожалению, современные дети значительную часть свободного времени проводят перед монитором. Плохо то, что взрослые порой не знают, какую информацию черпает из компьютера (вернее, из Интернета) их ребенок. Не знают они и то, что компьютер со временем начинает заменять и книги, и спорт, и общение, и родителей, особенно если последние много работают. Самый большой вред компьютера в том, в чем и его преимущество – в увлекательности процесса.

Вред для физического здоровья ребенка компьютер представляет тогда, когда ребенок не соблюдает элементарные правила работы за компьютером. Если сидеть за столом правильно, строго ограничить время, которое ребенок может проводить за компьютером (так, малышам до 6 лет можно заниматься не более 20 минут в день, и то желательно с 1-2 перерывами; школьникам (7-8 лет) можно увеличить время до 30-40 минут в день, а ребятам с 9-11 лет можно проводить за компьютером не более полутора часа в день), не отказываться от других привычных занятий в пользу компьютерных игр, то ребенок не получит искривление позвоночника, не испортит зрение, не впадет в психологическую зависимость.

Есть специальные компьютерные игры, которые предназначены для самых маленьких. Дошколята могут раскрашивать картинки, заниматься с обучающими программами (математика, иностранные языки). Развивающие игры не вредны малышам, но они зачастую имитируют то, что можно сделать на бумаге. Как вы думаете, что лучше развивает мелкую моторику вашего малыша – пользование компьютерной мышью или рисование карандашом? Конечно, карандаш.

Ребенок 7-8 лет сознательно просит родителей приобрести для него компьютер. Психологи отмечают, что в этом возрасте работа с компьютером развивает у детей логическое и абстрактное мышление, помогает в получении некоторых навыков, необходимых для дальнейшей жизни (например, принимать самостоятельные решения, быстро переключаться с одной работы на другую). Но родителям следует контролировать компьютерные занятия ребенка.

В настоящее время появились термины «синдром компьютерного стресса» и «компьютерная зависимость». Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей. Если ребенок страдает игровой завистью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию. Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка. При этом важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры, а объяснять, почему - то или иное занятие или увлечение для него не желательно. Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии. В то же время если ребенок все же встретился с такой информацией нужно в доступной форме объяснить ему почему такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее. Категорический запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.

Помните, что рабочее место должно быть хорошо освещено, но при этом на монитор не должны попадать блики от лампы или прямой солнечный свет. Стол обязательно должен подходить ребенку по росту. Ноги не должны висеть или быть поджатыми под себя. Следите за тем, чтобы ребенок держал спину ровно, а голову прямо. Экран должен быть расположен на расстоянии 70 см от глаз вашего чада.

Компьютер не принесет вреда ребенку при разумном подходе. Если у школьника будет персональный компьютер, он потихоньку научится пользоваться им, поймет, как работает эта техника. Возможно, ребенок сможет создать и свои творческие проекты, а такие навыки, возможно, пригодятся ему в будущем или даже станут частью профессии. Эффективная профилактическая мера - зрительная гимнастика. Ее проводят дважды: через 7-8 минут от начала работы ребенка на компьютере и после ее окончания. Непродолжительная гимнастика - около одной минуты, проста и доступна каждому, обучите ей своего ребенка, пусть выполняет ее самостоятельно.

**Комплекс зрительной гимнастики.**

1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

5. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

6. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.