**Компьютер: вред или польза?**

Малыши, появившиеся на свет в 21 веке, с самого рождения уже окружены всевозможной техникой. Сотовые телефоны, телевизоры, компьютеры, ноутбуки, планшетники, электронные книги – список можно продолжать еще долго. И, порой, к веселым огонькам этих электронных систем ребенок тянется гораздо охотнее, чем к своим игрушкам. Каково влияние новинок технического прогресса на здоровье наших малышей? Насколько велик вред компьютера для детей?

Жить без компьютеров, совершенно однозначно, человечество уже не в состоянии. Когда любая сфера деятельности во всем мире компьютеризирована, полностью ограждать свое любимое чадо от электроники просто глупо. Ребенку необходимо изучать этот мир таким, каков он есть. И, разумеется, любого нормального родителя волнует вопрос вреда компьютера для детей.

опаснее влияние компьютера на психику подрастающего поколения.

В процессе работы за компьютером дети постоянно должны концентрировать свое внимание на различных картинках, символах, буквах, решать задачи на логическое мышление. Все это сильно утомляет детский мозг. Чересчур длительная работа за компьютером может привести к умственному переутомлению. Внешние признаки такого влияния выражаются в повышенной возбудимости, нервозности ребенка, его сложно уложить спать. Вред компьютера для ребенка может проявиться не сразу. В дальнейшем, постепенно накапливаясь, это напряжение скажется на его психическом развитии.

Кроме этого детский организм продолжает расти. Формируется костная система и зрение. Именно на эти важные органы и направлена основная нагрузка. Вред компьютера для детей может выражаться в выявлении сколиозов и близорукости. Почти 70% учеников в средней школе имеют проблемы со зрением.

**ЧТОБЫ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ ЕГО ОБЩЕНИЯ С КОМПЬЮТЕРОМ, СТОИТ СЛЕДОВАТЬ НЕКОТОРЫМ ПРАВИЛАМ:**

1.Рабочее место вашего малютки должно быть правильно организовано. Оно должно быть хорошо освещено, но вместе с тем не допускайте попадания на него прямых солнечных лучей. Стол и стул желательно выбирать по возрасту и росту: ножки ребеночка не должны болтаться или слишком подгибаться. Компьютер располагается на 70 см от лица.

2.Комнату, в которой стоит компьютер, надо часто проветривать. Работающая техника способна влиять на температуру и влажность помещения, поэтому позаботьтесь о том, чтобы в детской стоял увлажнитель воздуха. Каждый день рабочее место малыша должно быть убрано влажной хозяйственной тряпочкой.

3.Соблюдайте строгий временной промежуток, отведенный ребенку на занятия с компьютером. Деткам до 3-х лет нет особой нужды в компьютере, хотя многие родители допускают кроху к своим личным ноутбукам поиграть. Период детского садика без компьютера пережить немного сложнее. В любом случае больше 15 минут в этом возрасте перед монитором проводить дошколятам нельзя. В начальной школе (до 10 лет) можно разрешить ученику заниматься перед компьютером полчаса с обязательными перерывами. Подростки до 14 лет должны ограничиваться часовым времяпрепровождением перед монитором. И опять же не забывайте о перерывах.

Все эти условия соблюдать совсем не сложно. Главное, хотеть принимать активное участие в жизни ребенка, и не доверять всецело это важное дело бездушным машинам. Дети нуждаются в общении с мамой и папой. Если вы будете уделять своему малышу достаточно внимания, он не так уж сильно будет тянуться к компьютеру

**Планшетник: вредно или полезно?**

Ваш ребенок не расстается со смартфоном и планшетником? Тогда Вам стоит знать, как влияют сенсорные экраны на здоровье детей и взрослых. Все это вредно для здоровья, особенно для детского, но есть у детской привязанности к смартфонам и планшетникам и иные последствия. Популярность приборов, запускаемых в действие одним прикосновением пальцев, сейчас не сравнима ни с чем, сегодня телефоны и компьютеры без сенсорного экрана считаются уже устаревшими. Новинки очень удобны и интересны, спору нет, однако, по словам специалистов, на детей технологический прогресс влияет не самым лучшим образом. Планшетные компьютеры и смартфоны перестали быть уделом взрослых. Возраст тех, кто не выпускает такие аппараты из рук, постепенно и неуклонно снижается. Как показывают исследования, сегодня мобильник есть у каждого третьего ребенка в возрасте 6-9 лет. И неудивительно, ведь это уже не просто средство связи с родителями и друзьями, но и средство развлечения. От реальности – к зависимости. Малыши все реже напрямую контактируют с реальным миром и не следят за тем, что происходит здесь и сейчас, а уходят в мир виртуальный, уделяя все внимание тому, что творится на экране. Они меньше общаются с настоящими товарищами и все больше – с виртуальными собеседниками, что создает лишь иллюзию контакта, и в результате отношения завязываются, развиваются и завершаются по большей части в компьютере. У ребенкавозникает нездоровая привязанность к компьютерным программам. С недавних пор в Международный справочник психиатрической диагностики включена Интернет-зависимость. О её наличии свидетельствуют такие признаки: стремление проводить в Сети как можно больше времени, отсутствие реальных друзей, уклонение от домашних обязанностей и повседневных дел в пользу сидения у компьютера, неспособность оторваться от монитора и раздражение, когда окружающие призывают сделать это, использование Интернета для улучшения настроения или для бегства от действительности. Подобные симптомы наблюдаются все чаще, и в первую очередь заметны у детей, поскольку малыши и подростки явно запускают учебу, а попытки оторвать детей от телефона либо компьютера влекут за собой вспышки злости. Страдая от социальной изоляции или тревожности, школьники ищут утешения в Интернете, однако постоянное сравнение своих статусов и количества лайков со статусами и коллекцией лайков онлайновых друзей настроение зачастую только портит. Уловить момент формирования зависимости крайне сложно, поскольку немало людей и так подолгу сидят в Интернете, а когда она уже развилась, исправить ситуацию очень трудно. И здесь многое зависит от родителей, которым стоит обращать внимание на то, как ведут себя перед экраном их дети, особенно младшего возраста, какие сайты посещают и с кем общаются. Взрослые должны не только рассказать детям о потенциальных угрозах, но и послужить личным примером. Ведь если мать или отец не выпускают из рук iPhone или iPad, чего можно ожидать от малышей! К числу угроз со стороны планшетников и смартфонов относится и контакт со столь удобным сенсорным экраном. Нет, он по-настоящему удобен и даже полезен, способствует улучшению мелкой моторики, сосредоточению, развитию творческих и мыслительных способностей. Да и вообще хорошо, когда дети заняты делом. Однако все хорошо в меру. Длительное сидение за оснащенным таким дисплеем компьютером или телефоном нарушает осанку. Когда голова слишком долго наклонена вперед, растет нагрузка на мышцы шеи, которые сзади растягиваются, а спереди сокращаются, следствием чего могут стать боли в шее и в плечевом поясе, отдающие в руки до самых кистей. Кроме того, работа с сенсорным экраном приводит к утрате некоторых привычных ранее навыков, таких как письмо от руки. Нажатие на кнопки требует совершенно иных движений кистью, и ребенок, проводящий много времени перед дисплеем, начинает хуже писать в школе. Чтобы избежать проблем такого рода, время использования устройств с сенсорным экраном следует существенно ограничить. А высвободившиеся часы можно с намного большей пользой отдать, скажем, занятиям спортом и рисованием, которые весьма важны для всестороннего развития ребенка.

**Эксперты предупредили о вреде планшетников для здоровья**

Широкое распространение планшетных компьютеров, таких как iPad, привело к росту заболеваемости специфическими поражениями опорно-двигательной системы. Обзор таких заболеваний с комментариями экспертов подготовило издание Daily Mail.  
В обзоре приводится комментарий автора блога по эргономике The Ergolab Синди Дэвис (Cyndi Davis). По ее словам, найти комфортное положение тела при использовании iPad крайне сложно. Неправильная поза при пользовании iPad чревата в первую очередь заболеваниями шейного отдела позвоночника.  
Первое место среди подобных нарушений, как и при пользовании обычным компьютером, занимают "травмы от повторяющихся нагрузок" (repetitive strain injuries) – повреждения сухожилий от постоянного однообразного напряжения и растяжения. Наиболее распространенным из таких повреждений является синдром запястного канала (карпальный туннельный синдром), при котором из-за длительного держания "планшетника" в запястном канале ущемляется и повреждается срединный нерв.  
Длительное использование указательного пальца правой руки для навигации по меню и страницам также чревато хронической травмой связанных с ним мышц и сухожилий.  
Также сообщается, что пользователи планшетных компьютеров часто жалуются на хроническую боль в большом пальце левой руки, который испытывает большую нагрузку при держании устройства, а также неприятные ощущения в локтях и плечах, вызванные неудобной позой при работе с ним.  
Совокупность подобных расстройств уже получила среди пользователей планшетных компьютеров прозвище iPad hand ("айпадная рука"). Врачи все чаще сообщают об обращениях к ним по поводу таких заболеваний.  
"Длительное использование планшетных компьютеров может вызвать различные формы травм пальцев и кистей от повторяющихся нагрузок.