**Рекомендации для родителей по сохранению здоровья детей при работе за компьютером .**

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

Возрастная граница первого опыта работы с компьютером существенно снизилась. Десять лет назад только половина подростков 15-16 лет имели опыт общения с компьютером, сейчас учащиеся начальной школы уже имеют некоторые пользовательские навыки. Анкетирование показало, что компьютер вытесняет из жизни некоторых детей чтение книг, прогулки, спорт и реальное общение, а у некоторых подростков наблюдаются признаки зависимости от компьютера, Интернета или компьютерных игр. Сидя за компьютером, дети забывают о времени, перестают замечать дискомфорт или усталость. Это и не удивительно, ведь для ребёнка компьютер – это целый мир, мир интересный, модный и манящий. Программное обеспечение предоставляет широкий спектр применения компьютера: для учёбы, общения, поиска всевозможной информации, отдыха и развлечений. Но нужно помнить, что компьютер влияет на все биологические характеристики организма человека, и в первую очередь, на его физическое и психическое здоровье.

Что должны сделать родители для обеспечения безопасного сотрудничества ребенка с компьютером? Необходимо правильно организовать освещение компьютерного стола, солнечный свет не должен попадать на монитор, так как блики на экране способствуют утомлению глаз. Следить за чистотой экрана и настройками монитора (яркость, контрастность и т.д.). Подобрать правильно компьютерную мебель. В процессе работы на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки. 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. По истечении этого времени необходимо прерывать «общение» с компьютером, делать мини-зарядку и гимнастику для глаз. В комнате, где стоит компьютер, нужно часто делать влажную уборку, вытирать пыль. Закончив работу за компьютером, желательно умыться холодной водой. Чтобы снизить нагрузку на психику, следует подбирать более спокойные игры, заострять внимание на других возможностях компьютера. Нужно постараться максимально оберегать психику ребенка от воздействия жестоких сцен в играх, в реальной действительности ребёнок должен быть востребован, он должен чувствовать свою значимость, ощущать любовь близких людей. В жизни должно быть больше «живого» искреннего общения, нужно общаться, обращать внимание на то, чем он занимается и что его волнует.

**ПАМЯТКА·**

1. Расстояние от глаз до экрана должно составлять 50-70 см.
2. Нельзя работать за компьютером в темноте.
3. 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.
4. Необходимо постоянно снижать количество пыли в помещении посредством влажной уборки.
5. 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. Интерес детей к компьютеру огромен, и нужно направить его в полезное русло. Компьютер должен стать для ребёнка равноправным партнёром, способным очень тонко реагировать на все его действия и запросы. Он, с одной стороны, - терпеливый учитель и мудрый наставник, помощник в учёбе, а в дальнейшем и в работе, а с другой стороны - творец сказочных миров и отважных героев, друг, с которым нескучно. Соблюдение несложных правил работы на компьютере позволит сохранить здоровье и одновременно открыть ребёнку мир огромных возможностей.