**Влияние компьютера на здоровье**

Компьютер в жизни ребенка имеет огромное значение - помогает в учебе, для дошкольников – на компьютере можно рисовать, играть. Вот только вопрос, какие это будут игры? Большинство игр, которые сейчас можно встретить в интернете оказывают отрицательное воздействие и на физическое, и на психическое здоровье детей.

Первое, о чем хотелось бы упомянуть, это излучение электромагнитных волн. Это излучение вредно даже для взрослых и естественно для детей. Знайте, если Ваш ребенок постоянно просиживает перед компьютером, то ему грозят раковые опухоли, эндокринные, мозговые нарушения, снижение иммунитета. И это далеко не все последствия.

Второй момент касается психического напряжения детей. Посмотрите на ребенка со стороны, как он ведет себя, играя в компьютерную игру. Он весь в напряжении, забывает буквально обо всем, никого не слышит, порой даже кричит, а потом может даже и заплакать. У ребенка – стресс! И чем дальше, тем больше.

Но основной вред – это вред духовный. Сознание ребенка поворачивается в сторону безбожного, безнравственного мировоззрения. Пусть и виртуально, но дети учатся на компьютере убивать и не только каких-то отрицательных героев, различных монстров, чудовищ, но и друг друга.

И, конечно, всех здравомыслящих родителей волнует ответ на вопрос: как отучить ребенка от компьютера.

**Можно выделить 4 основных типа проявления «компьютерной» усталости:**

1) потеря контроля над собой (ребенок часто трогает лицо, сосет палец, гримасничает, кричит);

2) потеря интереса к компьютеру (ребенок часто отвлекается, вступает в разговоры, обращает внимание на другие предметы, не желая продолжать работу);

3) «утомленная» поза (ребенок склоняется то в одну, то в другую сторону, откидывается на спинку стула, задирает ноги, упираясь в край стола);

4) эмоционально-невротическая реакция (крик, подпрыгивания, пританцовывания, истерический смех).

**Вот несколько советов, как ограничить вред компьютера для детей.**

1. Пользуйтесь высоким вертящимся стулом с удобной спинкой.

2. Располагайтесь перед компьютером так, как вам удобно. Ноги при этом должны быть согнуты под прямым углом.

3. Компьютер надо установить так, чтобы на экран не падал прямой свет. Иначе экран будет отсвечивать. Кстати, прямой свет вреден не только вам, но и монитору. Оптимальное положение при работе — боком к окну, желательно левым.

4. Монитор, клавиатура и корпус компьютера должны находиться прямо перед вами. При диагональном расположении монитора вам придется непрерывно вертеться на стуле. От этого неизбежно пострадает осанка.

5. Некоторые в качестве монитора используют обычный телевизионный экран. Делать этого не следует, так как от экрана телевизора излучение в 90 раз выше, чем от экрана монитора.

6. Включенный монитор образует электромагнитное поле. Проверить его интенсивность несложно: проведите тыльной стороной ладони на расстоянии нескольких миллиметров от включенного монитора. Если отчетливо слышны потрескивания — значит электромагнитное поле присутствует. Для защиты от электромагнитного поля следует пользоваться навесными экранами.

7. Монитор должен работать с частотой не менее 75 Гц. Слабо мерцающий монитор значительно снижает нагрузки на зрение. Новые 17-ти дюймовые мониторы дают крупное и отчетливое изображение. При постоянной работе на таком мониторе глаза устают значительно меньше.

8. Шрифт на экране должен быть темным, а фон светлым. Мелкий шрифт вреден для глаз.

9. Монитор должен находиться на расстоянии 60-70 см от глаз и на 20 градусов ниже уровня глаз.

10. Через каждые 30-45 минут работы за компьютером следует делать перерыв, во время которого не рекомендуется читать или смотреть телевизор. Общая продолжительность работы за компьютером не должна превышать 4-х часов в сутки.

Следует помнить, что всё хорошо в меру, хоть компьютер вещь и полезная, но вред компьютера может быть больше чем польза, поэтому не увлекайтесь им в ущерб себе и не забывайте о том, что Ваше здоровье и здоровье детей, в любом случае, важнее.