**Влияние компьютера на здоровье детей**

**Современное поколение детей отличается от предыдущего поколения свободным обращением с такими продуктами научно-технического прогресса компьютеры, смартфоны и прочие гаджеты, при этом, не осознавая степень их влияния на здоровье.**

|  |
| --- |
| **По данным экспертов ВОЗ, до 92% взрослых, работающих на компьютере, жалуются в конце рабочего дня на различные неприятные ощущения и усталость, которые в дальнейшем приводят к неблагоприятным последствиям. Чаще всего страдают глаза; через несколько часов работы появляется чувство жжения - словно в глаза попал песок, болят веки.** |

Даже не очень продолжительная работа за компьютером, не более 1-2 часов, вызывает у 73% подростков общее и зрительное утомление, в то время как обычные учебные занятия вызывают усталость только у 54% подростков. Увлекшись компьютером, испытывая большой эмоциональный подъем, школьники даже не замечают наступившего утомления и продолжают работать дальше. Если же на экране высвечивается не обучающая программа, а одна из многочисленных компьютерных игр, подростки, даже чувствуя утомление, не в силах оторваться от него по несколько часов. Сегодня за компьютером сидят и малыши. В результате ребенок к вечеру возбужден и плохо спит.

**Электромагнитное излучение**

Как правило, первый вопрос, который вызывает беспокойство родителей – это безопасность использования компьютера. Сюда входит и защита организма ребенка от электромагнитного излучения, и профилактика утомления глаз, и различные нарушения осанки, связанные с долгим сидением в одной позе.

Чтобы минимизировать риски для здоровья ребенка необходимо предусмотреть заранее все аспекты. Часто принято считать, что наиболее опасно электромагнитное излучение монитора. Чтобы уберечь ребёнка от его пагубного воздействия следует руководствоваться простыми правилами:

1. Выбирая монитор, лучше отдать предпочтение жидкокристаллическому варианту. Излучение мониторов с электроннолучевой трубкой намного сильнее, чем у ЖК-аналогов.
2. Постарайтесь расположить монитор в углу. Стены будут поглощать электромагнитное излучение, которое испускают боковые и задние стенки.
3. Использование специальных защитных экранов по-прежнему актуально.
4. Монитор должен стоять от вашего кресла не ближе, чем на расстоянии вытянутой руки. Не придвигайте его слишком близко к лицу и не наклоняйтесь к экрану.
5. Следует максимально уменьшить длину проводов питания.
6. По возможности отдавайте предпочтение проводной технике, а не беспроводной.

**Глаза**

Наибольшая опасности, исходящей от монитора, подвергаются глаза ребенка. Офтальмологи призывают родителей контролировать время, проведенное ребенком за компьютером. Каждые 15-20 минут нужно делать небольшой перерыв, во время которого лучше всего сделать гимнастику для глаз. Она проста и не требует больших усилий при выполнении, а при этом окажет неоценимую помощь в профилактике нарушений зрения у вашего ребенка.

**Упражнения для глаз**

Зрительную гимнастику 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. Например, сидя за компьютером, ребенок поднимает глаза кверху и, представив летящего там мотылька или бабочку, следит за их полетом из одного угла комнаты в другой, не поворачивая при этом головы - двигаться должны только глаза!

* Есть, конечно, и другие нехитрые правила. Обучите им своего ребенка на выбор. Пусть выполняет их самостоятельно. Польза от этого будет не малая.
* 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.

**Нарушения осанки**

Стул должен быть обязательно со спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70 см от компьютера (чем дальше, тем лучше), упираясь взором перпендикулярно в центр экрана. Посадка прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Чтобы обеспечить устойчивость посадки, ребенок должен сидеть на стуле, опираясь на 2/3 - 3/4 длины бедра. Между корпусом тела и краем стола сохраняется свободное пространство не менее 5 см. Руки свободно лежат на столе. Ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и располагаются под столом на соответствующей подставке.

Стол, на котором стоит компьютер, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов.

**Компьютерная зависимость**

**Симптомами начала компьютерной зависимости можно считать следующие.**

**Психологические**

* нетерпение и ожидание того момента, когда можно будет сесть за компьютер;
* отсутствие контроля над временем, проведенным за компьютером;
* желание увеличить время пребывания в игре или сети, сидеть сутками;
* появление раздражения, гнева, апатии;
* неспособность себя занять при отсутствии возможности поиграть или выйти в сеть;
* трудности в общении с близкими или в школе.

**Соматические**

* сухость глаз;
* отсутствие аппетита или желание есть, не отходя от компьютера;
* неряшливость;
* нарушение сна;
* нарушение осанки;
* головные боли.

Компьютерная зависимость возникает как следствие дискомфорта в реальности или психологической травмы, однако все чаще становится самостоятельной проблемой, в отдельных случаях требующей вмешательства специалиста.

Чтобы избежать подобной ситуации, примите меры заранее.

* Не относитесь к компьютеру как к вредной привычке. Виртуальная реальность при правильном подходе станет мощным инструментом для развития, учебы и совершенствования. Запишите ребенка на курсы компьютерной грамотности, где его научат эффективно использовать ресурсы сети и покажут, что компьютер — это не только игры и социальные сети, а огромные возможности.
* Если ребенок стал чрезмерно увлекаться игрой на компьютере, обратите серьезное внимание на его окружение, успехи в социальных контактах. Возможно, у него возникли трудности в понимании какого-нибудь школьного предмета, и он боится вам об этом рассказать, или у него возникли проблемы со сверстниками. Игрой или общением в интернете он компенсирует свою неудовлетворенность.
* Уделяйте ребенку внимание. Да, с одной стороны, подросток стремится к независимости, но с другой — остро нуждается в поддержке и одобрении родителей. Важно находить время на общение с ребенком. Не просто слушать, что он делал в течение дня, а интересоваться его чувствами, переживаниями. Помните, что сам он об этом не расскажет. Учитесь спрашивать тактично и ненавязчиво.
* Пересмотрите ваше общение с подростком. Это самое подходящее время, чтобы изменить правила общения в доме, дать понять, что считаете его взрослым и готовы уважать его мнение. Очень важно, чтобы сейчас ребенок чувствовал себя значимым членом семьи.
* Выражайте свое эмоциональное состояние в необидной для других форме. Ваш ребенок переживает непростое время и готов негативно реагировать на любую критику, как реальную, так и воображаемую. Скажите: «Я хочу быть ближе к тебе» вместо «Ты меня обижаешь», даже если вы действительно обижены.
* Поощряйте его стремление к успехам в реальной жизни, даже если оно закончилось ничем или, по вашему мнению, ерунда. Пусть ваша поддержка будет ощутимой, но не слишком навязчивой. Позвольте подростку почувствовать, что он сам контролирует свою жизнь, и он действительно станет более ответственным.

**Излишний вес**

Еще один момент, который беспокоит и родителей, и детских врачей – это излишний вес. Ребенок, который ведет малоподвижный образ жизни, подолгу сидит за компьютером в ущерб физической активности рискует приобрести проблемы с весом. Родителям нужно контролировать уровень физической активности собственного ребенка. Утро должно начинаться с несложной десятиминутной зарядки, в течение дня также хорошо предусмотреть, как минимум, получасовые прогулки на свежем воздухе, а также подвижные активные игры со сверстниками.

Иммунитет

Кроме того, компьютер изменяет физические характеристики воздуха: температура может повышаться до 26-27 градусов, относительная влажность - снижаться ниже нормы, то есть до 40-60%, а содержание двуокиси углерода - увеличиваться. Наряду с этим воздух ионизируется, увеличивающееся число положительных (тяжелых) ионов. Некоторые люди, в том числе дети, особенно чувствительны и болезненно реагируют на эти изменения воздуха. У них появляется першение в горле, покашливание из-за повышенной сухости слизистых.

Во избежание этих проблем следуйте простым правилам:

1. Регулярно проветривайте помещение.
2. Раз в неделю делайте в комнате влажную уборку.
3. Поддерживайте технику в чистоте: не забывайте периодически чистить системный блок и клавиатуру, обрабатывайте рабочий стол пылеотталкивающими препаратами.
4. Не ставьте компьютер близко к отопительным приборам.
5. Используйте аквариумы, декоративные водопады или специальные устройства для ионизации воздуха.
6. Старайтесь вовремя обновлять оборудование: монитор и периферию.
7. Укрепляйте иммунную систему.