**Как влияет компьютер на здоровье и психику детей?**

Статистика, собранная Всемирной организацией здравоохранения, показывает: более 90% взрослых людей, работающих за компьютером, в конце рабочего дня чувствуют усталость и разбитость. Глаза особенно чувствительны к такой работе. Многие участники экспериментов ВОЗ признавались, что к вечеру в глазах появляется жжение, трудно поднимать и опускать веки, а ощущение такое, словно в глазах песок. Сегодня мы поговорим о том, как влияет компьютер на здоровье и психику детей.

Даже если подросток проводит за компьютером не боле одного-двух часов, у него возникает общее утомление, а в особенности, утомление зрительное. В ходе компьютерной игры или при общении он-лайн подростки испытывают особый «эмоциональный азарт», они просто не замечают своего утомления и продолжают работу на компьютере. А если игра захватывает, то оторваться от экрана совершенно невозможно, даже если сил совсем не осталось!

А ведь сейчас работать за компьютером учат уже в детском саду! Правда, в дошкольном учреждении много сидеть за компьютером ребенку не дадут, здесь можно быть спокойным. А вот дома – другое дело! Здесь ребенок остается один на один с компьютером и часто пользуется им бесконтрольно. Результат очевиден: ребенок к вечеру становится возбужденным, резким, иногда даже агрессивным. Да и засыпает с трудом, а если сон наконец приходит, то сон этот постоянно прерывается. Родители часто и не догадываются, что причиной такому неуправляемому поведению ребенка – компьютер.

Основное беспокойство родителей – это электромагнитное и рентгеновское излучение от компьютера. Неоднократно проводимые исследования доказали, что рентгеновское излучение от компьютера не превышает нормы. Электромагнитное излучение тоже находится в пределах допустимого, если компьютер хорошего качества.

Обратить внимание стоит на другое: в помещении с работающим компьютером может повышаться температура, а влажность, наоборот, снижаться. При этом увеличивается содержание в воздухе двуокиси углерода, а сам воздух ионизируется. Ионы попадают в дыхательные пути, задерживаясь на пылинках воздуха. Дети особенно чувствительны к таким изменениям качественного состава воздуха: начинает першить горло, следом приходит кашель…

Вот основные правила безопасного поведения за компьютером для детей:

1. Положение компьютера – задней поверхностью к стене. Идеальное место для него – в углу.
2. Проводите каждый день влажную уборку. Паласы и ковры нежелательны.
3. Протирайте экран компьютера влажной салфеткой и до работы, и после.
4. Есть мнение, что стоящие рядом с компьютером кактусы помогают уменьшить отрицательное влияние компьютера на здоровье. Пока это мнение никто не доказал. Но и не опроверг.
5. Почаще проветривайте комнату, тем самым уменьшая содержание тяжелых ионов в помещении. Удачно, если в комнате есть аквариум. Испарение воды помогает увеличить влажность воздуха.

Но больше всего ненормированная работа за компьютером «бьет» по зрению ребенка.

При работе на компьютере дети одновременно сравнивают, анализируют, делают выводы. А для этого нужно находиться в постоянном напряжении, умственном и зрительном. К тому же приходится рассматривать мелкие значки на экране, пробегать глазами тексты, иногда неудобочитаемые. Когда ребенок попеременно смотрит то на экран, то на клавиатуру, глазные мышцы не успевают сокращаться должным образом, потому что у детей они еще недостаточно развиты. В итоге возникает напряжение и зрительное утомление, особенно если монитор экрана «мигает».

Нагрузка на зрение при работе на компьютере совсем иного рода, чем при чтении и при просмотре телевизора, например. Стоит еще принять во внимание, что ребенок часто сидит за столом, сутулясь. А это нагрузка на костно-мышечную систему, которая в детском возрасте еще окончательно не сформирована.

Еще один важный момент – нервно-эмоциональное напряжение ребенка. Работа на компьютере, а особенно компьютерные игры, постоянно требуют от ребенка нервного напряжения. Он должен находиться в состоянии «боевой готовности», чтобы вовремя отреагировать на происходящее на экране. Даже кратковременное нервное напряжение вызывает утомление. А длительное времяпрепровождение становится настоящим эмоциональным стрессом для неокрепшей детской психики. Отсюда – неуправляемость, агрессивность и, наоборот, усталость, беспокойство, рассеянность и истощенность ребенка.

Что же делать?

1. Ограничивайте время, проводимое ребенком за компьютером, особенно если ваш ребенок уже страдает близорукостью. Многочисленные исследования показали, что безопасное время за компьютером для ребенка составляет 15 минут, а для близорукого малыша – только 10. Работать за компьютером ребенок может только три раза в день, через день. Следите за этим! Не оставляйте детей один на один с компьютером.
2. Проводите вместе с ребенком зарядку для глаз. Лучше сделать это на седьмой – восьмой минуте работы, а потом повторить еще раз после ее окончания. Самая простая гимнастика не займет и минуты: пусть ребенок поднимет глаза к потолку и представит там бабочку; пусть бабочка «летает» с места на место, а малыщ следит за ней глазами, не поворачивая головы.

Более сложные варианты гимнастики (каждое упражнение нужно повторить четыре – пять раз):

- Закрыть глаза, а потом резко их раскрыть и посмотреть вдаль.

- Попеременно смотреть то на кончик своего носа, то вдаль.

- Делать медленные круговые движения глазами в одну и другую сторону, а потом посмотреть вдаль. Круговые движения можно делать и открытыми глазами, и закрытыми.

- Смотреть на указательный палец, находящийся на расстоянии 30 сантиметров, затем поднести его к носу, продолжая смотреть, в заключение посмотреть вдаль.

3. Оборудуйте подходящее рабочее место для ребенка. Особенно требовательно подходите к выбору рабочего стола. Его высота должна соответствовать росту ребенка. Малыш не должен сутулиться, находясь за столом, но при этом чувствовать себя достаточно комфортно. Стул должен быть оборудован спинкой. Все это необходимо, чтобы избежать мышечного утомления и сохранить правильную осанку.

Расстояние от экрана для ребенка – чем больше, тем лучше. Оптимальная длина – пятьдесят – семьдесят сантиметров. При этом экран должен располагаться так, чтобы взгляд прямо упирался в его центр.

А вот правильная посадка за рабочим столом: между краем стола и телом ребенка должно быть расстояние не меньше 5 сантиметров. Недопустимо облокачиваться, а уж тем более «лежать» на столе. Ноги под столом – на подставке, согнутые под прямым углом. Руки свободно – на столе.

Рабочий стол должен быть хорошо освещен, но при этом избегайте бликов на экране, которые будут мешать работе, а значит, отвлекать и утомлять.

Выполнение этих простых советов поможет сохранить здоровье ребенка. Ведь вы теперь знаете, как влияет компьютер на здоровье и психику детей.