***Специалисты утверждают, что пристрастие к компьютеру лечится очень трудно.***

**Запомни!**

* Время, проведённое за компьютером, нужно обязательно ограничивать. По медицинским нормам, детям 5 лет длительность работы за компьютером не должна превышать 7 минут в день, для 6-7 летних 10-15 минут, детям**8—13 лет** разрешается проводить за компьютером не более **2,5 часа в сутки**, а детям **13—14 лет** — не более **3 часов.**

Расположите дисплей так, чтобы свет из окна не падал на экран и не светил в глаза.

Расстояние от детских глаз до экрана должно составлять 50-70 см.

***Методики снятия стресса***

- посмотрите в окно и считайте до 20, обмойте лицо холодной водой.

 - переключите внимание на воспоминание о приятном.

 - больше общайтесь с природой.

 - физические нагрузки, музыкальная терапия - снимают нервное напряжение.

* ***Знай во всём меру.***

***Время от времени выключай компьютер, общайся с друзьями занимайся другими интересными делами, которыми полна наша жизнь.***

Наш адрес:

*г. Сенно*

*ул. Синкевича д.27а*

*телефон 4-41-17*

ГУО «Социально-педагогический центр

г. Сенно»

**Компьютер и здоровье**





2016

 Сегодня компьютер есть практически в каждой семье. И все мы проводим за компьютером немало часов.

 Некоторые подростки и взрослые так увлеклись виртуальным общением в Интернете и различными играми, что часто не замечают времени и, забывая о еде и сне, проводят за компьютером сутки напролёт.

***Вредные факторы влияющие на здоровье:***

- *нагрузка на зрение:* Достаточно долгая работа на компьютере, и зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения.

*- стеснённая поза*: При длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы, а иногда искривление позвоночника.

- *нагрузка на психику:* чем меньше ребенок, тем больше происходит утомление его центральной нервной системы.

- *излучение*: Электростатическое поле «заряжает» микрочастицы, пылинки. Дышать таким «коктейлем» - значит подвергать себя развитию аллергических заболеваний кожи, глаз, верхних дыхательных путей.

***Первые признаки развития зависимости у ребенка:***

- Если ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера.

 - Провел хотя бы одну ночь у компьютера.

 - Прогулял школу – сидел за компьютером.

 - Приходит домой, и сразу к компьютеру.

 - Забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось).

 - Испытывает эйфорию, хорошо себя чувствует за компьютером, и наоборот, ощущает пустоту, раздражение, когда вынужден заниматься чем-то другим или лишен компьютера.

 - Увеличивает число времени, проводимое за компьютером, в ущерб другим занятиям – работе, учебе, домашним делам, полностью или частично теряя к ним интерес.

 - Вступает в конфликт с близкими людьми из-за своей деятельности, что ведет ко лжи относительно того, что он делает.

 - Предвкушает следующий сеанс жизни в виртуальной реальности.

- Отмечаются нарушение памяти, бессонница, ухудшение зрения, головные боли, хроническая усталость,

депрессионное состояние, проблемы в общении.

***Как противостоять?***

-Постоянно интересуйтесь настроением, делами, удачами и неудачами ребёнка.

- Чаще расспрашивайте сына(дочь) о том, что происходило в школе, по дороге домой и т.д.

- Организовывайте семейные экскурсии, прогулки, просмотры.

- Обеспечьте ребенку условия и возможность в реальной жизни получать то, что ему может дать виртуальный мир.

- ***Приучите к:***

Соблюдению гигиенических норм и правил;

Своевременно делать перерывы в работе.

Проветривать помещение, делать влажную уборку.