В современном обществе существует много негативных факторов, влияющих на здоровье детей и подростков. Одним из самых актуальных является пользование персональным компьютером. В настоящее время ПЭВМ есть практически в каждой семье.

Технический прогресс движется вперед и сейчас совсем маленькие дети уже умеют пользоваться компьютером. Несомненно, умение пользование ПК в современном мире необходимо. В школах от детей требуется писать доклады и рефераты на компьютере, искать информацию в интернете. Однако, пользование им оказывает большое воздействие на организм, особенно растущего, когда он еще формируется, в т.ч. негативно влияет на зрение и нервную систему ребенка, его осанку.

**Влияние компьютера на зрение ребенка.**

При работе за монитором глаза очень сильно устают. Монитор обладает большой яркостью и, к тому же, мерцает. От ребенка требуется концентрация взгляда на одной точке долгое время. Вред компьютера для детей особенно велик из-за того, что они не знают меры и сидят перед ним часами, не отрываясь, а поскольку мышцы глаз у них еще не окрепли, то возникает серьёзная угроза для зрения. Хроническая усталость глазных мышц приводит к ухудшению зрения, покраснению глаз, а в дальнейшем - к близорукости и другим глазным проблемам. Во избежание этих проблем необходимо ограничить время непрерывного пребывания за монитором двадцатью минутами. После этого обязательно необходим перерыв. Для укрепления мышц глаз необходимо проводить специальную гимнастику.

Упражнения для внутренних мышц глаз

1. Прикрепите на окно круглую метку диаметром около 4 мм. Она должна находиться на уровне глаз на расстоянии 30-35 см. Найдите любой удаленный предмет за окном и переводите взгляд поочередно то на него, то на метку. Выполняйте это упражнение дважды в день. Первые двое суток уделяйте ему по 3 минуты, затем увеличьте это время вдвое. В пятый и последующие дни уделяйте подобному упражнению 10 минут.
2. Положите на воображаемую центральную линию лица большой палец правой руки. Он должен располагаться на расстоянии 20–30 см от глаз. В течение 3–5 секунд смотрите на него. Прикройте ладонью второй руки левый глаз. Затем уберите ладонь. Посмотрите на кончик пальца обоими глазами в течение 3–5 секунд. Выполните это же упражнение, поменяв руки.

**Упражнения для укрепления основных мышц глаз**

Следующие упражнения для укрепления мышц глаз необходимо выполнять в стоячем положении. Сначала следует расслабиться. Во время упражнений смотрите вперед в одном направлении.

1. Не двигая головой и телом, посмотрите сначала на потолок, а потом – на пол. Выполняйте упражнение медленно, позволяя мышцам глаз проделать это максимально точно и эффективно.
2. Зафиксируйте голову и тело в одном положении и не двигайте ими. Перемещайте глаза справа налево и обратно, максимально отводя их в каждую сторону. Повторите упражнение 10 раз.
3. Переведите глаза по диагонали с правого верхнего угла комнаты до левого нижнего. Повторите упражнение 10 раз. Затем поменяйте направления движения глаз. Снова выполните действия 10 раз.
4. Представьте, что перед Вами находится большой круг. Проведите глазами по его краю. При этом взгляд должен перемещаться в правую сторону. Сделайте то же самое, но поворачивая глаза влево. Повторите упражнение по 10 раз для каждого направления. Голова при этом должна оставаться неподвижной.

**Влияние компьютера на нервную систему ребенка.**

Практически все компьютерные игры для детей сильно влияют на психику - искажают восприятие действительности. Кроме этого на просторах интернета детей подстерегают и другие проблемы. Погружаясь в виртуальную реальность социальных сетей дети перестают нормально общаться со сверстниками, ищут себе виртуальных друзей, обмениваются фотографиями, часто даже не своими. Настоящих друзей и настоящего общения у такого ребенка нет. Ребенок становится замкнутым.

Как правильно организовать рабочее место при работе с компьютером:

Следует не забывать про правильно организованное рабочее место пользователя ПЭВМ, которое должно обеспечивать ребенку возможность удобного выполнения работы в положении сидя и не создавать перегрузки костно-мышечной системы. Основными элементами рабочего места являются: рабочий стол, стул, дисплей, клавиатура. Конструкция рабочего стола должна соответствовать возрасту и росту ребенка и обеспечивать возможность размещения на рабочей поверхности необходимые учебные пособия и оборудования. Стол следует выбирать без острых углов и краев. Рабочий стул обеспечивает поддержание рациональной рабочей позы, позволять изменять ее с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления. Тип кресла следует также выбирать с учетом роста ребенка. Желательно, что бы рабочее место ребенка было оборудовано подставкой для ног, которая должна регулироваться по высоте и углу наклона опорной поверхности. Следует не забывать, что помещения для эксплуатации компьютера должны быть оборудованы естественным и искусственным освещением. Кроме того, на ребенка воздействует обширный комплекс физических факторов, влияющих на организм: нарушенный ионный режим, параметры микроклимата, электромагнитные излучения широкого спектра действия частот. Поэтому в этих помещениях следует проводить ежедневно влажную уборку и систематическое проветривание.