**Дети и компьютер: вред и польза умной машины**

 Малыши, появившиеся на свет в 21 веке, с самого рождения окружены всевозможной техникой. Сотовые телефоны, телевизоры, компьютеры, ноутбуки, планшеты, электронные книги. И порой к электронной технике ребенок тянется гораздо охотнее, чем к своим игрушкам. Но какая от компьютера польза и какой вред здоровью он может принести?

Компьютер может стать помощником, учебным пособием для ребенка. Он развивает его творческие способности, открывает перед ним огромный интересный мир. В этом случае положительное влияние компьютера зависит от индивидуальных особенностей: к примеру, одни дети начинают быстрее изучать языки, а другие — замечательно рисовать. К тому же есть хорошие развивающие компьютерные игры для детей. Таким образом, компьютер — вещь полезная и интересная. Но это одна сторона, которую мы знаем. Есть еще и другая…

Основными поводами для беспокойства родителей о здоровье ребенка являются:

• большое количество времени, проведенное ребенком перед монитором: из-за постоянного напряжения мышц глазных яблок это может привести к ухудшению зрения;

• как любой электрический прибор компьютер обладает электромагнитным излучением, влияние которого на человека до конца не изучено;

• за компьютерным столом дети нередко сидят неправильно, из-за чего страдает осанка;

• у компьютера выделяются аэрозольные заряженные частицы, приводящие к заболеваниям органов дыхания, дерматитам;

• влияние компьютера на психику ребенка.

Чтобы помочь своему ребенку избежать данных опасностей при общении с компьютером, стоит следовать некоторым правилам:

1. Рабочее место ребенка должно быть правильно организовано. Оно должно быть хорошо освещено, но вместе с тем лучше не допускать попадания на него прямых солнечных лучей. Стол и стул необходимо выбирать по росту (желательно иметь специальный компьютерный стол и стул с регулируемой высотой, и разместить компьютер вдоль стен так, чтобы естественный свет падал на монитор слева). Компьютер располагается на 60–70 см. от лица ученика.

2. Комнату, в которой стоит компьютер, нужно часто проветривать. Работающая техника способна влиять на температуру и влажность помещения, поэтому позаботьтесь о том, чтобы в детской стоял увлажнитель воздуха. Каждый день рабочее место малыша должно быть подвергнуто влажной уборке.

3. Соблюдайте строгий временной промежуток, отведенный ребенку на занятия с компьютером. Продолжительность непрерывного использования компьютера для учеников: 1-2-х классов — не более 20 минут, 3-4-х классов — не более 25 минут, 5-6-х классов — не более 30 минут, для учащихся 7-11-х классов — на более 35 минут. Время компьютерных игр с навязанным ритмом не должно превышать 10 минут для учащихся 2-5-х классов и 15 минут для более старших школьников.

Соблюдение несложных вышеперечисленных правил работы на компьютере позволит сохранить здоровье и одновременно открыть ребенку мир огромных возможностей.