**Щоб комп'ютер не був шкідливим**

Сьогодні важко уявити своїх дітей без комп’ютера. З його допомогою можна пізнавати навколишній світ дошкільникові, він може стати хорошим другом у приготуванні уроків школярам, про невичерпні можливості в пізнавальній і навіть науковій діяльності студентів годі і говорити. Але цей витвір людини не є досконалим.

При роботі на комп’ютері організм людини отримує певні навантаження, що характеризуються розумовою, зоровою і фізичною напругою, що може привести до порушення опорно-рухового апарату, ураження хребта – порушення постави, сколіозу, ураження променезап’ясткового суглоба – тунельного синдрому, артрозу, порушення зору – зорового синдрому. Технічний прогрес зупинити неможливо – комп’ютерів усе одно більшатиме. Тому таким важливим є виховання правильного, грамотного ставлення до новинок техніки.

Купуючи комп'ютер дитині, потрібно пам'ятати декілька корисних рекомендацій, дотримання яких знижують несприятливий вплив комп'ютера на здоров'я дитини:

1. Монітор повинен відповідати міжнародним стандартам безпеки. Частота кадрової розгортки повинна бути не менше 70 Гц. На сучасному етапі кращими по безпеці визнаються монітори на рідких кристалах, системи LCD.
2. Дитина до 6 років повинна проводити за комп’ютером не більше 10-15 хв. І то не щодня. Для дітей 7-12 років обмеження становить 20 хв. На день.. Старшим дітям можна сидіти за комп’ютером не більше години в день. Для дітей, що відносяться до групи ризику за станом зору, час, проведений біля комп’ютера, потрібно дозувати індивідуально. При цьому періодичність занять з дитиною повинна бути не більше 2-х разів на тиждень.
3. Важливо, щоб на монітор не потрапляло світло і не падали відблиски від лампи.
4. Комп'ютер повинен встановлюватися в добре провітрюваному приміщенні, де регулярно проводиться вологе прибирання.
5. Розміри комп’ютерного столу й стільця повинні відповідати зросту дитини. Екран потрібно розташувати так, щоб по відношенню до центру дисплея погляд падав трохи зверху вниз, під кутом 10-20 градусів. Найкраще розташувати монітор на такій відстані, щоб дитина могла торкнутися до нього кінчиками пальців витягнутої руки.
6. Крім виконання спеціальної гімнастики, потурбуйтеся про те, щоб дивлячись в монітор, дитячі очі не страждали від занадто яскравих кольорів екранної картинки.

Діти активно пізнають світ. Але від користі до шкоди – один крок. Помірне перебування за комп’ютером поліпшує концентрацію уваги, занадто довге – погіршує.

Для того, щоб знизити до мінімуму шкідливий вплив комп’ютера, необхідно стежити, щоб діти дотримувалися таких правил:

Коли друкуєте, зап’ястя мають лежати на столі, а не нависати над клавіатурою зверху і не тягнутися до неї знизу. Пальці повинні бути плавно зігнуті над клавішами.

Не намагайтеся сидіти занадто прямо; просто відкиньтеся назад так, щоб вас добре підтримувала спинка стільця. Ноги твердо поставте на підлогу, зігнувши їх під прямим кутом.

Час від часу змінюйте положення тіла, це допоможе зберегти рухливість дисків хребта (профілактика остеохондрозу), крім того, так знімається напруга в м’язах.

Регулярно відпочивайте від монітора. Час від часу відводьте очі й дивіться куди-небудь далеко перед собою.