1. Цуканова, О. Электросмог - наша среда обитания / О. Цуканова // Экология и жизнь. - 2011. - № 3. - С. 46-47. *Электромагнитное излучение рассмотрено как фактор, оказывающий негативное воздействие на здоровье школьников.*

2. Аманова, Е. Зримая польза / Е. Аманова // АиФ. Здоровье. - 2010. - 11-17 февр. (№ 7). - С. 18. *Если вы подолгу сидите у компьютера, то позаботьтесь о защите своих глаз.*

3. Малых, Т. Ребенок у компьютера: за или против? / Т. Малых // Воспитание школьников. - 2008. - № 1. - С. 56-58. *Влияние компьютера на здоровье ребенка.*

4. В двух словах // Физкультура и спорт. - 2011. - № 6. - С. 5. *Как минимизировать влияние радиоактивного излучения.*

5. Чмыхова, Е. Компьютер и зрение: в плену стереотипов / Е. Чмыхова // Здоровье детей. Первое сентября. - 2008. - №10. - С.13-18. *Отрицательное воздействие компьютера на зрение школьников.*

6. Волосовец, Т. Осторожно: информационные технологии / Т. Волосовец // Здоровье детей. - 2012. - № 2. - С. 12-14. *Новые информационные технологии имеют влияние на формирование здоровья современных школьников. Рассмотрены психологические симптомы компьютерной зависимости и пути выхода из этого состояния.*

7. Дичев, Т. Осторожно, дети! / Т. Дичев // Спортивная жизнь России. - 2009. - № 10. - С. 19-20. *Рассмотрены вопросы негативного влияния компьютера и телевизора на физическое и психическое здоровье детей.*

8. Фатыков, Д. Компьютер - друг, но зрение дороже / Д. Фатыков // Питание и общество. - 2002. - № 2. - С. 9. *Рассмотрена проблема безопасности использования компьютера.*

9. Смородинова, А. Компьютерный остеохондроз / А. Смородинова // Женское здоровье. - 2007. - № 11. - С. 16-17. *Приведена гимнастика для шеи.*

10. Левашов, О. Компьютер и мозг школьника / О. Левашов // Здоровье детей. - 2016. - №3. - С. 8-9. *Рассмотрена проблема влияния компьютера на здоровье ребенка.*

11. Рипа, М. Эта "модная" компьютерная болезнь / М. Рипа // Здоровье детей. - 2016. - № 3. - С. 22-24. *Приведены упражнения для проведения динамической паузы при работе на компьютере.*

12. Забелина, П. Глаза на ветру / П. Забелина // Женское здоровье. - 2015. - № 5. - С. 24-25. *Рассмотрены вопросы профилактики и лечения заболеваний глаз.*

13. Хирьянова, И. Компьютер: от игры до зависимости / И. Хирьянова // Здоровье школьника. - 2016. - № 10. - С. 74-77. *Приведены рекомендации по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников.*

**Составитель:**

Полшкова Н.В.

библиограф методико-библиографического отдела МУК «ЦБ Белгородского района»

**Адрес:**

Белгородская обл.,

Белгородский р-он,

С. Стрелецкое, ул. Королева, 44

308511

Тел./факс: 38-83-91

Е-mail: [biblbel2015@yandex.ru](mailto:biblbel2015@yandex.ru)

Сайт: <http://www.librarys.ru>

**МУК «Центральная районная библиотека Белгородского района» 6+**

***Компьют ер и здоровье школьника***

****



**Белгород**

**2017**

Негативное влияние компьютера на здоровье человека давно доказано и является неоспоримым фактом. Ухудшение зрения, искривление осанки, головная боль и другие проблемы возникают после длительного провождения времени за компьютером. Особое влияние компьютерная техника оказывает на здоровье детей, не только ухудшается физического состояния ребенка, но страдает и неокрепшая психика.

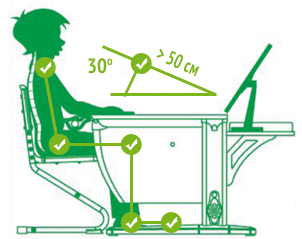
**Как работа на компьютере влияет на позвоночник и окружающие его мышцы:**

**Неподвижная поза**. Это приводит к ослаблению мышечного корсета позвоночника. Одни мышцы выключены из работы, а другие постоянно напряжены, в итоге может возникать болевой синдром.

**Согнутая спина**. Если монитор расположен слишком низко, во время работы на компьютере человек вынужден постоянно наклоняться вперед, выгибать спину «колесом». Это усиливает нагрузки на передние края межпозвонковых дисков.

**Малоподвижный образ жизни и неполноценное питание.** Это негативно сказывается на состоянии позвоночника и всех суставов.

**Меры профилактики проблем с опорно-двигательным аппаратом, вызванных длительной работой на компьютере:**

* Используйте специальное офисное кресло.Оно поможет уменьшить нагрузки на позвоночник и плечевой пояс.
* Ваши ноги должны стоять на полу, быть согнуты под углом 90°C в коленных и тазобедренных суставах.
* Не кладите ногу на ногу.
* Держите спину ровно.
* ****Делайте перерывы.

Малоподвижный образ жизни вреден не только для опорно-двигательного аппарата, но и для сердечно-сосудистой системы, внутренних органов.

**Синдромом компьютерных глаз** называют проблемы с органом зрения, которые вызывает частая и длительная работа с компьютером. Это не какое-либо одно определенное состояние: термин «синдром компьютерных глаз» обозначает весь спектр нарушений, включая сухость, боль и пр.

**Лечение синдрома**

**компьютерных глаз**

Уберите блики на экране. Если ваш компьютер стоит возле окна – переместите его или задерните штору.

Используйте диммеры – регуляторы яркости освещения. Приобретите специальную настольную лампу, которая будет равномерно освещать ваше рабочее место.

Полезно также использовать антибликовый фильтр на экран. Установите правильно ваш стол и компьютер.

Оптимальное положение центра монитора – на уровне глаз или немного ниже, на расстоянии примерно 50 см от лица

Давайте вашим глазам отдохнуть. Желательно прерываться каждые 20 минут и примерно в течение 20-ти секунд смотреть в окно.

Полезно периодически выполнять специальную гимнастику для глаз.

**Влияние компьютера на нервную систему, мышление, познавательные навыки, поведение**

Тема агрессивного поведения подростков, да и взрослых людей, увлекающихся компьютерными играми, не нова. Считается, что агрессию провоцируют жестокие сцены, которые человек видит на экране. Однако результаты исследований показывают, что дело не только в этом. В 2014 году ученые обнаружили, что агрессивное поведение может быть во многом связано со слишком сложным прохождением игры, неспособностью освоить её.

Конечно, жесть и игры, положительно влияющие на познавательное и эмоциональное состояние ребенка.

**Важно следить за тем, в какие игры играет Ваш ребенок.**

**Не лишним будет установка цензеров на компьютер для безопасного пользованием Интернетом.**