**Гигиенические требования к работе на компьютере для детей разных возрастов**

Использование компьютеров, других информационно коммуникативных средств приводит к активизации умственной деятельности ребенка, формирует положительные мотивации у большинства учащихся к занятиям, позволяет увеличить объем получаемой информации, систематизирует мышление.

Но, если при активном использовании компьютерной техники пренебрегать требованиями безопасности, то такая работа сопровождается воздействием на организм целого ряда факторов, которые оказывают неблагоприятное влияние на функциональное состояние и работоспособность детей и подростков. Основными физическими факторами, воздействующими на пользователей компьютерами, являются электромагнитное и электростатическое поле, шум.

 Негативное влияние на пользователя оказывает напряженная зрительная работа с монитором. После длительной работы отмечается покраснение глаз, пелена перед глазами, неясные очертания предметов, ощущение усталости, песка, жара в глазах, дискомфорт. Это состояние определяется как компьютерный зрительный синдром.

Наряду с этим отмечается и общее утомление, приводящее к патологическим нарушениям в деятельности центральной нервной системы и психики ребенка.

 Соблюдение правильного режима работы на компьютере способствует также снижению напряжения глаз и развития утомления.

Детям до 3 лет не следует разрешать пользоваться компьютерами, ноутбуками, планшетами - это для них слишком высокая эмоциональная и зрительная нагрузка.

Следует проводить не более одного в течение дня занятия с использованием компьютеров для детей 5-7 лет и не чаще трех

После занятия с детьми проводят гимнастику для глаз. Непрерывная продолжительность работы с компьютером на развивающих игровых занятиях для детей 5 лет не должна превышать 10 минут и для детей 6-7 лет - 15 минут.

 Для снижения утомления детей на занятиях с использованием компьютерной техники необходимо обеспечить гигиенически рациональную организацию рабочего места: соответствие мебели росту ребенка, достаточный уровень освещенности.

Экран видеомонитора должен находиться на уровне глаз или чуть ниже, на расстоянии не ближе 50 см. Ребенок, носящий очки, должен заниматься за компьютером в них.

Недопустимо использование одного компьютера для одновременного занятия двух или более детей. Занятия детей с компьютером проводят в присутствии педагога или воспитателя.

Для школьников непрерывная длительность занятий с компьютером не должна превышать: в 1-5- м классах -15 минут, в 5-7-м классах - 20 минут, 8-9-м классах -25 минут, 10-11-м классах - 30 минут на первом часу занятий и 20 минут на втором.

 Домашние занятия школьников с компьютером должны укладываться в те же временные рамки. Необходимо обязательно чередовать работу на компьютере с другими видами работ, не рекомендуется проводить компьютерные занятия и игры перед сном или вместо времени, отведенного для прогулок и других оздоровительных мероприятий.

 Наиболее утомительны для детей игры с навязанным ритмом (темп игры задается компьютером и паузы и остановки не предусмотрены). Непрерывную продолжительность таких игр нужно ограничивать 10 минутами для учащихся начальной школы и 15 минутами для более старших школьников