**Здоровье школьника и компьютер.**

 Телеш Светлана Юльевна, преподаватель информатики высшей квалификационной категории МБОУ СОШ №5 города Кашин Тверской области

 Здоровье -одна из самых главных ценностей в жизни человека .В давние времена было принято считать здоровьем отсутствие болезней. Тогда это утверждение было справедливым, так как жизнь человека была короткой и не заболеть считалось удачей. В наше время люди стремятся к более высокому уровню здоровья , нежели просто к отсутствию болезней. Сегодня под здоровьем понимают состояние полного физического ,психического и социального благополучия, достижение высокой степени реализации.

 Эволюция не стоит на месте. Еще несколько лет назад люди и не задумывались о том, что такое компьютер , какую роль он будет играть в жизни человека. Техника развивается очень стремительно и приносит в нашу жизнь столько нового, что мы просто не успеваем овладеть всем этим.

 Использование школьниками в своей деятельности компьютера оказывает существенное влияние на различные стороны их психического развития. Проявляются во всей полноте такие процессы, как мышление, представление, восприятие, память. Влияние компьютера на подростков очень благотворно и может помочь в развитии определенных навыков. Например, психологи отмечают, что работа с компьютером развивает внимание, логическое и абстрактное мышление. Хорошо влияет компьютер на творческие способности. Умение пользоваться интернетом становится школой общения, а также приобретением навыков по поиску и отбору информации.

 В настоящее время компьютеры и информационные технологии так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что сложно себе представить современного человека, обходящегося без них. В стенах любого учебного заведения работа без компьютеров невозможна. Современный учитель должен понимать, что обучение компьютерной грамотности должно быть неразрывно связано с заботой о сохранении здоровья детей, и помнить об этом .

 Вокруг компьютерных технологий сложилось много негативной информации о том, как они портят жизнь человека, его здоровье, и превращают людей в бездушных зомби, которые мало двигаются, не занимаются спортом, употребляют алкогольные напитки. Но с другой стороны, все понимают, что компьютер позволил людям то, о чем они даже и не мечтали. Например, быстро общаться, заводить друзей из разных городов и стран, получать самые свежие новости и т. п.

 Поэтому перед нами встаёт очень непростой вопрос *—* здоровье и компьютер: совместимо это или нет? Почему современная молодежь стала предпочитать пассивный отдых (сидение за компьютером, просмотр фильмов, слушанье музыки), а не активный досуг, например, туризм, спорт?

 Что же должен сделать учитель информатики для обеспечения безопасного сотрудничества ребенка с компьютером?

 В первую очередь создать условия ,необходимые в компьютерном кабинете во время урока. Очень важно соблюдать температурный режим, грамотно оформить кабинет, подобрать удобную мебель.

 Общеизвестно, что высокочастотное излучение компьютера негативно влияет на здоровье людей и особенно на здоровье детей. Поэтому в целях сбережения здоровья детей в учебных заведениях жёстко регламентируется режим использования компьютеров. Дело в том, что недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное — ухудшает.

 Всем школьникам должно быть указано на опасности, которые могут возникнуть при неограниченном использовании компьютера. Основными вредными факторами, действующими на человека за компьютером , являются:

* статичность позы в течение длительного времени;
* усталость кистей рук при отсутствии специального стула с подлокотниками;
* повышенная нагрузка на зрение;

 Одна из проблем, которая остро стоит не только в школе, но и в обществе в целом — это гиподинамия. Технический прогресс ведет к уменьшению подвижности человека. Уменьшается не только время, посвященное активным двигательным упражнениям, но и время, проведенное на открытом воздухе. Рост гиподинамии современных школьников является фактором, способствующим развитию заболеваемости. Поэтому важна профилактика и коррекция так называемых «школьных» болезней.

 Кроме всех вышеперечисленных вредных факторов увлечения компьютером, в настоящее время появилась так называемая «компьютерная зависимость».К первым признакам развития такой зависимости у школьника относятся следующие:

* потребление пищи, приготовление уроков у компьютера;
* пропуски школьных занятий ради времяпрепровождения за компьютером;
* после возвращения из школы ребенок сразу садится за компьютер;
* пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;
* конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.

 Большинство учащихся старших классов не знают норм работы за компьютером, недостаточно заботятся о своем здоровье, проводя за слишком много времени у монитора. Это может привести к возникновению различных заболеваний, в том числе и психических. В результате стресса, вызванного потерей важной информации, случаются и нервные заболевания .Длительная работа за компьютером приводит к изменениям в высшей нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах. Школьникам, «живущим» в Интернете, зачастую необходима социальная поддержка: они испытывают большие трудности в общении, неудовлетворенность, им свойственна низкая самооценка в реальной жизни, закомплексованность, застенчивость и т. п.

 Всем хорошо известно о пагубном воздействии на психику детей компьютерных игр. Состояние эмоционального напряжения, стресса, в котором пребывает играющий на компьютере, не находит разрядки в физической активности, что со временем приводит к сосудистым нарушениям, гипертонической болезни. Нарастает потенциал агрессивности, так как к этому располагает сама тематика игр.

 Учитывая требования здоровьесберегающих технологий, для сохранения здоровья учащихся и эффективной работы на уроке педагоги проводят динамические паузы.

 Для снятия зрительной нагрузки во время работы в тетради или за компьютером при первых симптомах усталости глаз я провожу на уроках и внеклассных занятиях с учащимися так называемые упражнения для глаз, рекомендованные Сан пин :переносить взгляд вдаль, потом -направо вверх по диагонали, затем налево вниз и налево вверх, а затем направо вниз. Также для снятия напряжения с глаз предлагаю, закрыв глаза, сильно напрягать глазные мышцы, а затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз .После нескольких занятий у учащихся формируется устойчивая привычка, которая в дальнейшем поможет сберечь остроту зрения.

 Использование компьютерных технологий на уроках позволяет повысить заинтересованность учащихся, а также улучшить качество восприятия материала.

 Несмотря на разработку и внедрение современных педагогических технологий, процесс обучения и воспитания оказывается оторванным от процесса оздоровления. Учебный процесс не может ограничиваться только рамками уроков, так как с точки зрения состояния психоэмоциональной сферы школьника данный процесс для него начинается раньше, чем прозвенит звонок на урок, и заканчивается не со звонком с последнего урока. Очевидно, что организация учебного процесса может быть оптимальной с точки зрения обучения и оздоровления, если оба процесса — обучение и оздоровление — рассматривать как единое целое, тогда обучение будет иметь сберегающий здоровье характер.