**Памятка для родителей**

**«Компьютерная гигиена»**

В связи с массовой компьютеризацией острым становится вопрос о качественной и количественной оценке последствий воздействия неионизирующих электромагнитных излучениях (НЭМИ) на здоровье человека. НЭМИ, излучаемые практически во все стороны от компьютера, могут стать причинами кожных и аллергических заболеваний, повышения риска развития злокачественных опухолей головного мозга, изменений в лимфоцитарной системе крови, изменений резонансных частот колебаний ионов тканей и их тепловой энергии. В первую очередь это касается школьников, которые на фоне снижения общего состояния здоровья уже ^ имеют ограничения в выборе профессии. Необходимо отметить, что в период восстановления после работы на компьютере, тормозятся процессы запоминания и обучения. Отмечены существенные нарушения в изменении активности между левым и правым полушарием.

Санитарные нормы продолжительности работы на компьютере разработаны для практически здоровых школьников (1 и 2 группы здоровья), а число больных детей ежегодно увеличивается, для этого проведено определение допустимого периода работы с учетом состояния здоровья детей.

***Продолжительность работы***на компьютере зависит от навыков и сложности работы и составляет : для школьников 1 класса - 10 мин., 2-5 классов - 15 мин., 6-7 классов - 20 мин., 8-9 классов - 25 мин., 10 -11 классов - 30 мин., для студентов 1 курса - 1 час, для студентов старших курсов - 2 часа с 15 - 20 - минутным перерывом, для преподавателей - 4 часа с перерывом 15-20 минут через 2 часа, для операторов компьютеров - 6 часов с 20 - минутным перерывом каждые 2 часа.

***Подготовка рабочего места****.*

-на экран должен быть установлен пластмассовый оптический фильтр;

-размер экрана должен быть не менее 31 смпо диагонали;

-верхний край монитора должен находиться на уровне глаз, нижний край крана должен находиться примерно на 20 градусов ниже уровня глаз;

-экран компьютера должен находиться на расстоянии 40 75 см от глаз;

-освещенность экрана должна соответствовать освещенности помещения;

-освещение в помещениях должно быть смешанным (естественным и искусственным);

-при работе с клавиатурой компьютера руки должны быть согнуты в локтевых суставах под углом 90 градусов;

-каждые 10 минут следует отводить взгляд от экрана на 5 -10 см (например, в сторону окна);

-нельзя работать на клавиатуре непрерывно более 30 минут;

-организовать работу так, чтобы характер выполняемых операций изменялся в течение рабочего дня.

С целью профилактики переутомления и перенапряжения необходимо выполнять во время перерывов комплексы упражнений для глаз и мышц тела.

***Гимнастика для глаз***

*Упражнение 1.* Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

*Упражнение 2.* Выполняется сидя. Скосить глаза влево. Вдохнуть, удерживая мышцы глаз в этом положении, сосчитать до трех, выдохнуть. Перевести взгляд вперед, расслабиться.

Проделать аналогичное упражнение с поворотом головы вправо. Повторить 6-8 раз.

*Упражнение 3.* Выполняется стоя. Сцепить руки на затылке, наклонить голову, смотреть вперед. Вдохнуть, сохраняя это положение, сосчитать до трех, выдохнуть. Вернуться в исходное положение, расслабиться, сделав при этом глубокий вдох и выдох. Повторить 6-8 раз.

*Упражнение 4.* Выполняется стоя. Трижды сблизить и развести, в стороны ладони. При этом смотреть в просвет между ними, сужая и расширяя поле зрения. Закрыть глаза и расслабиться, сделав глубокий вдох и выдох.

*Упражнение 5.* Выполняется стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды. Затем держать палец руки на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд. Опустить руку. Повторить 10-12 раз. Тем, кто носит очки, надо выполнять это упражнение не снимая их.

*Упражнение 6.* Выполняется сидя. Быстро моргать в течение 1 -2 минут.