**Нормы, установленные Минздравсоцразвития РФ, по использованию компьютера детьми**

Нормы Минздрава предписывают не более 30-ти минут непрерывной работы за компьютером на первом часу занятий и 20-ти минут на втором. Безопасная норма компьютерных игр, которые так любят современные подростки, составила 15 минут.

**Категорически запрещаются компьютерные игры перед сном.** Как показывают статистические данные даже не очень продолжительная работа за компьютером, около 1-2 часов, вызывает у 73% подростков общее и зрительное утомление, в то время как от обычных учебных занятий усталость появляется только у 54 % детей. Зачастую, увлекшись компьютерной игрой, дети не замечают переутомлений, которые в дальнейшем сильно отражается на их зрении. Усталость, рассеянность внимания, беспокойство начинают проявляться у детей уже после 15-ти минутной работы за компьютером, а после 20-ти минут у 25 % детей специалистами были зафиксированы неприятные явления со стороны зрительного аппарата и центральной нервной системы.

Влияние компьютера на зрение, кроме того, можно снизить, купив хороший современный монитор с высокой разрешающей способностью и высокой частотой развертки изображения, которая существенно снижает эффект мерцания. Оптимальный размер экрана 17-дюймовый монитор. Правильное расстояние до монитора - около 45--60 см, желательно ниже уровня глаз, правильное освещение - естественный свет, падающий слева, а в темное время суток - лампа должна освещать только документ, с которым работает ребенок, но не сам экран монитора, чтобы избежать бликов, осложняющих работу. Сохранить здоровье глаз помогут правила, которых стоит придерживаться во время работы за компьютером:

* Чаще переводить взгляд на удаленный объект;
* Правильно установить экран монитора и постараться предотвратить отсутствие бликов на экране;
* Работать при надлежащей освещенности помещения, не работать в темноте;
* Моргать каждые 3-5 секунд
* Выбрать правильное расстояние (не менее 50 см.) до монитора;
* По возможности сокращать время работы за компьютером;
* Делать 2-3 минутные перерывы при работе за компьютером