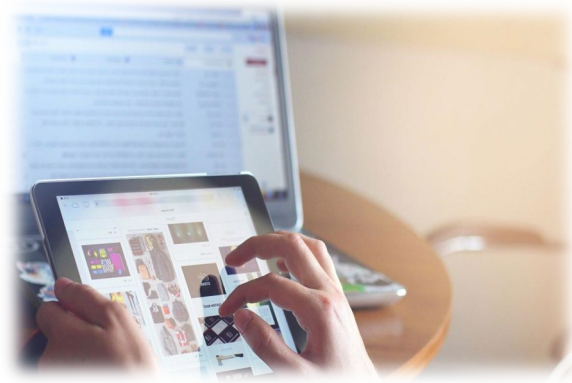


## Интернет и здоровье



Сегодня **интернет** неотъемлемая часть жизни практически каждого человека. Всемирная сеть даёт возможность *смотреть любое кино, найти ответ на интересующий вопрос, найти нужную информацию, следить за мировыми новостями, узнавать много нового и*

*интересного.*

Однако, прежде чем «уходить» в виртуальный мир, стоит знать, что **интернет** несмотря на всю свою пользу и спектр возможностей может нанести **серьезный вред здоровью** и вызвать множество негативных последствий.

**Ряд симптомов, каждый из которых должен настораживать относительно интернет-зависимости**

- **беспокойство** при необходимости вернуться в реальный мир;
- **ложь**, относительно количества времени, проведенного в киберпространстве;
- **озлобление** при попытке оторвать от компьютера;
- **полное равнодушие** к реальной действительности.

Длительное пребывание в **интернете** провоцирует проблемы со зрением, может вызвать головные и сердечные боли, дисфункцию пищеварения, боли в позвоночнике, перенапряжение суставов кисти и мышц предплечья, нарушения сна. Не исключено возникновение шума в ушах, головокружение, тошнота, мелькания «мушек перед глазами».

Что касается **детей**, то для них **интернет** - это неисчерпаемый ресурс полезной и познавательной информации, развитие любознательности и обучение алгоритмам поиска; полезный «тренажер» памяти, внимания, и воображения, логического мышления; развивающие игры в интернет при правильном «дозировании» и подборе имеют свойства оказывать большую пользу в расширении эрудиции и кругозора, изучении иностранных языков, в любом возрасте.



Долгое нахождение перед экраном компьютера **снижает** необходимую для развития **физическую активность**, формирует **неправильные свойства осанки**, ведет к **снижению зрения**, **нарушению обменных процессов в организме и биоритмов**, **нарушению эндокринной системы**, к **головной боли**, **усталости**, а также **боли в мышцах и суставах тела**.

*Все это ухудшает еще и общее самочувствие: ослабляется иммунитет, наблюдается дисбаланс гормонального фона, приводит к болезням сосудов и к нарушению мыслительного процесса.*

Для профилактики глазных заболеваний и ухудшения зрения, во время работы за компьютером ребенку нужно делать регулярные перерывы, а также периодически **выполнять зарядку для глаз**.

### **Как обезопасить ребенка в интернете?**

Если ребенок мал, проще всего самим **контролировать его «виртуальные прогулки»** в интернет при помощи специальных приложения. С их помощью можно заблокировать доступ к нежелательным сайтам в интернете, опасным видео и фото,

а также получать электронные уведомления о посещении ребенком тех или иных сайтов.

**Современные телефоны и планшеты также оснащены встроенными приложениями родительского контроля, которые можно легко найти в настройках.**



**Существует огромное количество вариантов того, как сделать свое времяпровождение в интернете как можно более продуктивным и полезным. Главное – найти свой оптимальный по цели и интересам ресурс. Не потеряться в них поможет умение выбирать лишь самые нужные и полезные для себя!**