**Влияние Интернета на здоровье подростков**

**ИНТЕРНЕТ**

**Отрицательные стороны:**

* нарушение концентрации внимания при длительном время препровождении в Интернете (частая смена ярких картинок на экране вызывает рассеянность, ухудшается способность сконцентрироваться на каком-либо виде деятельности)
* ухудшение зрения
* снижение эмоциональности, развитие стандартизации мышления (общение в социальных сетях не передает всех тонкостей, свойственных человеку)
* интернет – зависимость (риск возникновения игромании)
* проблемы с учебой, трата свободного времени на компьютер

**Положительные стороны:**

* интеллектуальное развитие (разумное использование компьютера и Интернета, позволяет получить много полезной информации, которая пригодится в жизни и учёбе)
* интересные игры
* общение с людьми по всему миру (возможность найти друзей и делиться с ними своими увлечениями и мыслями)

**ПРАВИЛА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**

* сиди за компьютером прямо напротив экрана, верхняя часть монитора – на уровне глаз или чуть ниже.
* соблюдай расстояние от глаз до монитора – 55-60 см.
* выбирай для работы за компьютером кресло с подлокотником и подголовником.
* высота сиденья кресла должны быть такой, чтобы руки, положенные на клавиатуру, были расположены горизонтально.
* каждый час делай перерывы на 15-20 минут. Перерыв, в котором ты просто блуждаешь по Интернету или играешь за компьютером, не считается.
* следи за дыханием: оно должно быть ровным, без задержек.
* выполняй как можно чаще упражнения для глаз