**Ұялы телефон ,планшет – дос немесе жау.
Абайлаңыз! Компютерлік ойындар!**

Компьютер адамзаттың өркениет жолымен дамуына ықпал ететін басты құралдардың бірі екені даусыз. Қай салада болмасын компьютер кеңінен қолданылып, адамдар тіпті онсыз өмір сүруін елестете алмайтындай дәрежеге жетті. Бүгінгі күні теледидар мен компьютер, ұялы телефон балалардың айрылмас досы болып алды. Компьютердегі түрлі қызықты ойындар, тез хабар алмасу жасөспірімдерді тәнті етеді.Компьютер адамзаттың өркениет жолымен дамуына ықпал ететін басты құралдардың бірі екені даусыз. Қай салада болмасын компьютер кеңінен қолданылып, адамдар тіпті онсыз өмір сүруін елестете алмайтындай дәрежеге жетті.
Бүгінгі күні теледидар мен компьютер, ұялы телефон балалардың айрылмас досы болып алды. Компьютердегі түрлі қызықты ойындар, тез хабар алмасу жасөспірімдерді тәнті етеді.Экрандардан біздің балаларымызға мультиктің құбыжық кейіпкерлері тіл қатады, атыс-шабысты, зорлық-зомбылықты, жалаңаш әйелдердің қылықтарын көрген балаға соның бәрі дұрыс көрінеді.
Бұларды көрген бала сабақты да естен шығарады. Өзіңіз компьютерде көп отырған баланы байқап көріңіз, олар ашуланшақ, әрі бірдеңені тез түсіне алмайтын болып қалыптасып келе жатыр.Тапжылмай ұзақ уақыт компьютердің алдында отыру, біріншіден, баланың ой-өрісінің дамуын шектесе,екіншіден, оның мінез-құлқының өзгеруіне, логикалық ойлау қабілетінің бірте-бірте төмендеуіне әкеліп соғады,
баланың, ақыл ойының дамуын тежейді. Компьютердің алдында үзіліссіз жұмыс істеу баланың қан қысымын көтереді, және миопия, (көз жанарының алыстан немесе жақыннан көру қабілетінің төмендеуі) құлақтың есту қабілетін төмендетеді, баланың ұйқысы бұзылып асқа тәбеті болмайды.
 Ал ұйқысы қанбаған баланың зейіні төмендейтіні белгілі. Сонымен қатар омыртқаға көп күш түсетіндіктен сколиоз (омыртқа буынының қисаюы)
омыртқа ауруына шалдығуы мүмкін, бұған қоса электрленген сәулелер саусақ ұштарына әсер етіп , қолдың буындарына зақым келтіреді.
 Бір алаңдататыны аз дегенде 10 жылдан бері ұялы телефон қолданған адамдарда кейбір ми қатерлі ісігінің кездесу жиілігі телефонды қолданбаған адамдарға қарағанда тым көп екені анықталып отыр. Телефоннан бөлініп шығатын зиянды заттар баланың әлі қалыптасып үлгермеген иммундық жүйесіне зақым келтіреді

Қорыта келе: Ұялы телефонмен мүмкіндігінше қысқа сөйлесуі керек. Қажеті жоқ әңгімеден аулақ болған дұрыс.