

## Консультация для родителей «Компьютер: «за» и «против»

*Подготовил: воспитатель Н.А.Корабельникова*

Многие слышали о компьютерных фанатах, полностью погруженных в искусственный виртуальный мир, предпочитающих его реальной жизни. Многие родители беспокоятся, не будет ли так и с их ребенком. Другие же, наоборот, даже и не задумываются, до чего может привести часовое просиживание перед компьютером и чада.

Маленький ребенок – это бурно развивающийся, очень чувствительный организм. Формируется осанка и кости кисти рук, произвольное внимание, нормальная работа глаза. Очень чувствительна и уязвима психика ребенка.

На фоне постоянной увеличивающейся нагрузки при обучении нерегламентированная работа на компьютере может ускорить неблагоприятные изменения в самочувствии ребенка. Перегрузки могут привести к «поломке» как физической, так и психологической.

Итак, на что необходимо обращать особое внимание.

Совет 1. Если вы решились на покупку компьютера, то не экономьте на здоровье детей: компьютер и видеотерминал должны быть хорошего качества.

Совет 2. Компьютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней его частью к стене.

Совет 3. Следует правильно организовать рабочее место. Мебель должна соответствовать росту ребенка. Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или на специальной подставке.

Стул должен быть с твердой спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70 см от видеотерминала, и чем дальше, тем лучше. Воображаемая линия зрения (от глаз до экрана) должна быть перпендикулярна экрану и приходится на его центральную часть. На экране не должно быть бликов.

Поза ребенка – прямая или слегка наклонена вперед, с небольшим наклоном головы. Ребенок должен сидеть на стуле опираясь на 2/3 – 3/4 длины бедра. Между корпусом тела и краем стола необходимо сохранять пространство не менее 5 см. руки должны свободно лежать на столе, ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах, под прямым углом и располагаться под столом на специальной подставке (опора для ног обязательна) .

Совет 4. В помещении, где стоит компьютер, делайте ежедневную влажную уборку.

Совет 5. До и после работы протирайте экран чистой тряпкой и губкой.

Совет 6. Поставьте недалеко от компьютера кактусы: считается, что эти растения поглощают вредные излучения от компьютера.

Совет 7. Почаще проветривайте комнату, а для того чтобы увеличить влажность воздуха, в помещении должен быть аквариум или другие емкости с водой.

Совет 8. С особой тщательностью отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка, как по содержанию, так и по качеству оформления.

Совет 9. Без ущерба для здоровья дошкольники младшие школьники могут работать за компьютером не более 25 мин, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья – только 10 мин в день причем не ежедневно, а три раза в неделю, через день.

Совет 10. После каждого занятия проведите с ребенком (упражнения для глаз) и общеукрепляющие упражнения.

По книге Л. А. Леонова, Л. В. Макарова  
«Компьютер и здоровье ребенка»