

КОМПЬЮТЕР и здоровье ребенка

1. Если вы решили ребёнку купить компьютер, не экономьте на качестве.



2. Располагать компьютер следует на столе в углу комнаты, задней его частью к стене. Стол должен стоять в хорошо освещённом месте, так, чтобы на экране не было бликов.

3. Мебель должна соответствовать росту ребёнка. Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или специальной подставке.

4. Для детей ростом 115-130 см рекомендуется высота стола 54 см, высота сиденья стула – 32 см; для

детей ростом выше 130 см – соответственно 60 и 36 см, стул должен быть обязательно с твёрдой спинкой.

5. Сидеть ребёнок должен на расстоянии не менее 50 – 70 см от монитора. Поза ребёнка – прямая или слегка наклонная вперёд, с небольшим наклоном головы. Чтобы обеспечить устойчивость посадки, ребёнок 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.

6. В помещении, где используется компьютер, ежедневно делайте влажную уборку и проветривание, обязательно протирайте монитор, клавиатуру, мышь.

7. Особенно тщательно подходите к отбору компьютерных программ для детей. Они должны соответствовать возрасту ребёнка, как по содержанию, так и по качеству оформления.



8. Школьники 1-4 классов могут непрерывно работать за компьютером не более 15 минут, 5-9 классов – 20-25 минут, 10-11 классов – 30-40 минут. Общая продолжительность работы не должна превышать 1,5-2 часа в день.

9. В перерыве проводите с ребёнком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения.

10. В настоящее время в продаже имеется огромное количество специализированных компьютерных столов, использование которых позволит вам организовать рабочее место наиболее удобным образом. Приобретите удобное рабочее кресло. Желательно, чтобы можно было регулировать высоту сиденья и наклон спинки, перемещаться на роликах. Идеальная спинка кресла повторяет изгибы позвоночника и служит опорой для нижнего отдела спины. Кресло должно быть жесткое или полужесткое, с нескользящим, не электризующим и воздухопроницаемым покрытием, обеспечивающим легкую очистку от загрязнений.

Если ваш ребенок не может оторваться от компьютера, проводит все свое свободное время он-лайн или играя в онлайн-овые игрушки, как определить, не патологическая ли это зависимость?



Интернет-зависимость может развиваться у ребенка по таким причинам:

- отсутствие или недостаток теплых эмоциональных отношений в семье;
- отсутствие друзей, постоянного круга общения;
- отсутствие других серьезных увлечений, не связанных с компьютером.

Совет 1. Фиксируйте время работы за компьютером.

Совет 2. Проведите беседу о негативном влиянии нежелательных сайтов, приучите детей не выдавать личную информацию при общении в сети, установите программы-фильтры, блокирующие доступ к «плохим» сайтам, пользуйтесь средствами Родительского контроля.

Совет 3. Найдите дело по душе или занятие, чтобы появилась реальная возможность переключить ребенка на другой вид деятельности.

Совет 4. Отдыхайте всей семьей – кино, поездки, прогулки, как альтернатива интернет-зависимости.

Совет 5. Приучайте ребенка выполнять свои обязанности по дому.

Главное: терпение, абсолютное исключение назойливых нотаций. Насильственное выключение компьютера и угрозы, что он будет отобран навсегда, ни к чему доброму не приведут. И постарайтесь не оставить без внимания маленькие успехи своих детей вне компьютерной жизни. Поощряйте добрым словом, советуйтесь с ними, доверяйте им.