



# Компьютер: «за» и «против».

Скорее всего, большая часть родителей сталкиваются сейчас с тем компьютерным бумом, которому подвержены практически все дети. На сегодняшний день привлекательность компьютера не сравнить ни с телевизором, ни с любым другим занятием. Магия компьютерных игр охватила сейчас практически все юное поколение во всем мире. Родителей больше всего беспокоит влияние компьютера на зрение и вред излучений, а кроме того возможность приобрести в лице собственного ребенка будущего компьютерного фаната, погруженного в искусственный виртуальный мир, удаляющий его от реальной жизни.

Какую картину мы замечаем практически во всех семьях, где есть компьютер? Ребенок, вернувшись домой, бросается к компьютеру, лениво отбрыкиваясь от наших настойчивых попыток накормить свое современное чадо обедом. И бесконечные игры вплоть до вечера. Знакомо? Поверьте, вы далеко не одиноки.

Многие родители, купив своему ребенку компьютер, вздыхают облегченно, т.к. этим в какой-то степени решаются проблемы свободного времени ребенка, его обучения (по обучающим программам) или развития (по развивающим программам), а также получения им заряда положительных эмоций от любимой игры и т.п.

Маленький ребенок – особо чувствительный организм, все без исключения, физиологические системы которого, в том числе и необходимые для успешного взаимодействия с компьютером, формируются в дошкольном и младшем школьном возрасте.

## **Рекомендуем обратить внимание родителей на следующие моменты:**

- Покупайте для вашего ребенка компьютер и дисплей хорошего качества, не экономьте на здоровье детей.
- Расположите компьютер на столе в углу комнаты, задней частью к стене, в хорошо освещенном месте, но так, чтобы на экране не было бликов.
- Правильно организуйте рабочее место ребенка. Подберите мебель, соответствующую его росту.

Для детей ростом 115 – 130 см подходящая высота стола – 54 см, высота сидения стула (обязательно с твердой спинкой) – 32 см. Расстояние между ребенком и экраном не меньше 50 – 70 см (чем дальше, тем лучше). Поза ребенка – прямая или чуть-чуть наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы, посадка устойчивая. Место между корпусом тела и краем стола – не менее 5 см.

- Делайте ежедневную влажную уборку в помещении, где используется компьютер. Чаще проветривайте комнату; для увеличения влажности воздуха установите аквариум или же другие емкости с водой.
- Протирайте экран чистой тряпочкой или специальной салфеткой до и после работы на компьютере.
- Рядом с компьютером поставьте кактусы: эти растения поглощают его вредные излучения.
- Особенно тщательно отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка как по содержанию, так и по качеству оформления.
- Помните: без ущерба для здоровья дошкольники могут работать за компьютером не более 15 минут, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья – только 10 минут в день, причем 3 раза в неделю, через день.
- После каждого занятия проводите с ребенком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения.

#### **Уважаемые родители!**

Если Вы решили купить ребенку компьютер, помните, что безграничные занятия на компьютере на фоне регулярно растущей информационной нагрузки могут приблизить негативные изменения в самочувствии ребенка и оказать влияние на его психику.

Материал подготовила Загайнова И.А.