**Компьютер: «за» и «против»**



Наверное, большинство родителей сталкиваются сейчас с тем компьютерным бумом, которому

подвержены почти все дети. Сегодня

притягательность компьютера не сравнить ни с телевизором, ни с любым другим занятием.

Магия компьютерных игр охватила сейчас почти все юное поколение во всем мире.

Родителей чаще всего беспокоит влияние компьютера на зрение и вред излучений, а также возможность получить в лице собственного ребенка будущего компьютерного фаната, погруженного в искусственный виртуальный мир, уводящий его от реальной жизни.

Какую картину мы наблюдаем почти во всех семьях, где есть компьютер?

Ребенок, придя домой, бросается к компьютеру, вяло отбрыкиваясь от наших настойчивых попыток накормить свое современное чадо обедом. И бесконечные игры до вечера. Знакомо?

Поверьте, вы не одиноки.

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

Маленький ребенок – очень чувствительный организм, все физиологические системы которого, в том числе и необходимые для успешного взаимодействия с компьютером, развиваются в дошкольном и младшем школьном возрасте. Неограниченные занятия на компьютере на фоне постоянно увеличивающейся информационной нагрузки могут ускорить неблагоприятные изменения в самочувствии ребенка, повлиять на его психику.

Советуем 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 рекомендуемая *высота стола* – 54 см, высота

*сидения стула* (обязательно с твердой спинкой) – 32 см. Расстояние между

ребенком и дисплеем не менее 50 – 70 см (чем дальше, тем лучше). *Поза ребенка* –

прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы, посадка

устойчивая. Пространство между корпусом тела и краем стола – не менее 5 см.

 Делайте ежедневную влажную уборку в помещении, где используется компьютер. Проветривайте чаще комнату; для увеличения влажности воздуха установите аквариум или 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

Берегите своих детей!



Подготовила Житенева М.М.

Источник: www.dou59.bel31.ru