



Как избежать переутомления детей при занятиях на компьютере.

Совет 1. Если вы решились на покупку компьютера, то не экономьте на здоровье детей: компьютер и видеотерминалы 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 он должен так, чтобы ноги стояли на полу или специальной подставке. Стул обязательно должен быть с твердой спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70см от видеотерминала (дисплея), но чем дальше, тем лучше. Воображаемая линия взора (от глаз до экрана видеотерминала) должна быть перпендикулярной экрану и приходиться на его центральную часть. Поза ребенка – прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Чтобы обеспечить устойчивость посадки, 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 по столу на специальной подставке (опора для ног обязательна). Стол, на котором стоит дисплей, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов.

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

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

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

Совет 7. Чаще проветривайте комнату, а для того чтобы увеличить влажность воздуха, в помещении должны 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 и младшие школьники могут работать за компьютером не более 15 мин, а дети близоруких родителей и дети с отклонением в состоянии здоровья – только 10 минут в день. Причем не ежедневно, а 3 раза в неделю, через день.

После каждого занятия проводите с ребенком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения.

Упражнения для глаз:

На счет 1-4 закрыть глаза с напряжением, на счет 1-6 раскрыть глаза.

Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6.

Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх – вправо – вниз – влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.

Посмотреть на кончик указательного пальца, удаленного от глаз на расстояние 25-30 см, а на счет 1-4 медленно приблизить его к кончику носа, потом, опять же глядя на кончик пальца, отдалять от носа на то же расстояние.

«Метка на стекле»: переводить взгляд с метки на стекле окна (красный кружок диаметром 3-5 мм) на выбранный предмет вдали за окном.

Упражнения выбираются по желанию, каждое из них повторяется 4-5 раз. Общая длительность гимнастики должна равняться 2 минутам. Гимнастика поможет восстановить функциональное состояние аккомодационного аппарата глаз и его переутомление.

