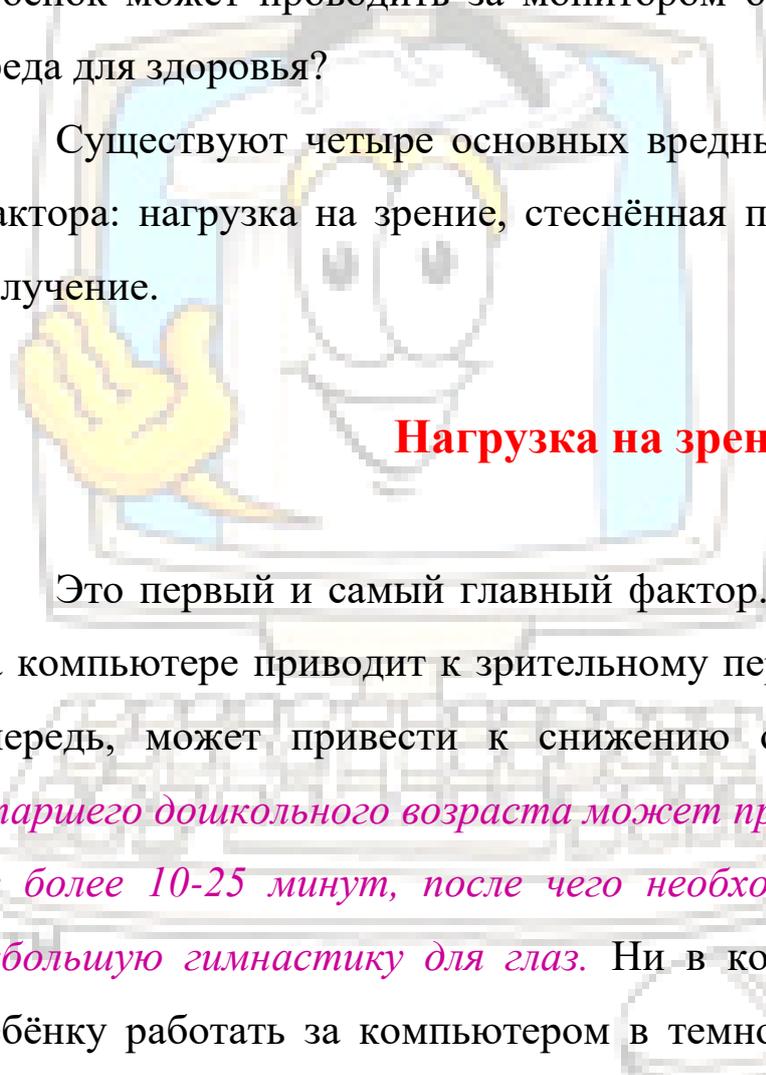


# Здоровье ребёнка и компьютер

Сложно представить современный мир без компьютеров. Они прочно вошли в жизнь не только взрослых, но и детей. Но как сказывается увлечение компьютером на детском организме и сколько времени ребёнок может проводить за монитором без вреда для здоровья?



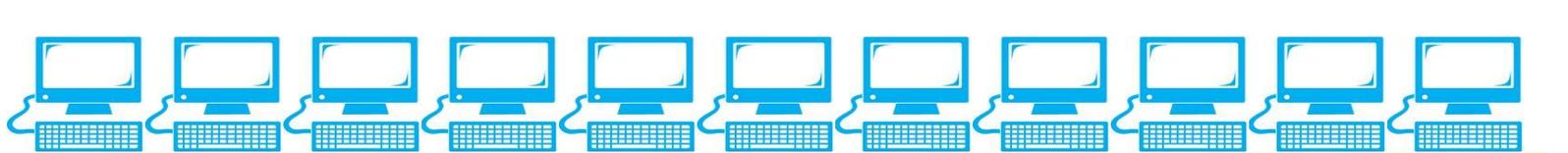
Существуют четыре основных вредных фактора: нагрузка на зрение, стеснённая поза, нагрузка на психику, излучение.



## Нагрузка на зрение

Это первый и самый главный фактор. Продолжительная работа на компьютере приводит к зрительному переутомлению, что, в свою очередь, может привести к снижению остроты зрения. *Ребёнок старшего дошкольного возраста может проводить за компьютером не более 10-25 минут, после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз.* Ни в коем случае не разрешайте ребёнку работать за компьютером в темноте. Расположите дисплей так, чтобы свет из окна не падал на экран и не светил в глаза.

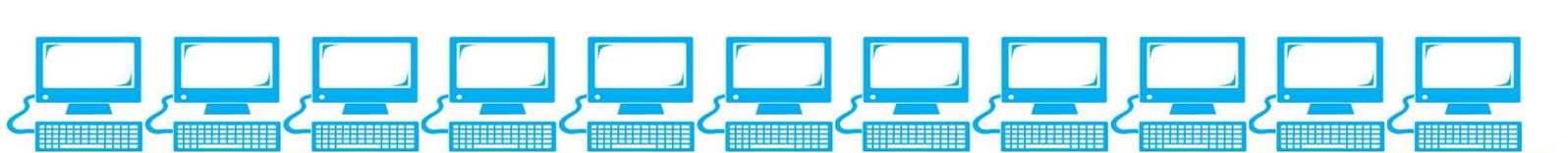




## Стеснённая поза

Сидя за компьютером, ребёнок смотрит с определённого расстояния на экран и одновременно держит руки на клавиатуре или органах управления. Это вынуждает его принять определённое положение и не изменять его до конца игры. *Проследите, чтобы кисти рук малыша находились на уровне локтей, а запястья – на опорной планке. Также необходимо сохранять прямой угол (90 градусов) в области суставов.*

Не разрешайте малышу перекусывать за компьютером: эта вредная во всех смыслах привычка может остаться на всю жизнь.



## Психическая нагрузка

Третий по важности фактор – нагрузка на детскую психику. Интересные игры требуют огромного напряжения, которого практически не бывает в обычных условиях. *Для уменьшения психической нагрузки следует делать перерывы в работе, а также*



*необходимо следить за содержательной стороной игр.* Легче

всего для детского восприятия статическое, крупное цветное изображение в сопровождении звука.

Достаточно безопасно рассматривать картинки или фотографии в сопровождении дикторского текста.





Хуже для психики и для глаз воспринимается рисование на компьютере: здесь звук не играет отвлекающей роли, а всю работу выполняют глаза. Напрягая зрение, малыш напрягается сам. Всё это происходит и во время чтения с экрана текста. Ну и, наконец, настоящие вредители – игры, содержащие движущееся на высокой скорости изображение и мелкие элементы. Переутомление и напряжение детского организма после таких длительных игр снять очень нелегко.



### Излучение

Изначально все родители боятся радиации от компьютерного монитора. У современных мониторов предусмотрены все меры безопасности: в частности, собственно то, что называется радиацией (гамма-лучи и нейтроны), монитор вообще не производит. Но вы наверно заметили, что нигде в квартире пыль не скапливается с такой скоростью, как на компьютерном столе. Дело в том, что на электроннолучевой трубке кинескопа имеется потенциал в 100 раз выше напряжения в сети. Сам по себе потенциал не опасен, но он создаётся между экраном дисплея и лицом сидящего перед ним, и разгоняет осевшие на экран пылинки до огромных скоростей. И эти пылинки летят во все стороны и оседают на компьютерный стол и лицо ребёнка. Следовательно, *необходимо постоянно снижать количество пыли в помещении посредством влажной уборки. А малыша, вставшего из-за компьютерного стола, следует умыть прохладной водой или протереть лицо влажной салфеткой.*





Соблюдение несложных правил работы на компьютере позволит вам сохранить здоровье вашего малыша и одновременно открыть ребёнку мир огромных возможностей, доступный сегодня маленькому пользователю.

Итак, **семь основных правил при работе малыша за компьютером**

(которые также необходимо соблюдать и взрослым):

- При слабом зрении садиться за компьютер можно только в очках.
- Соблюдать расстояние от глаз до экрана (50-70 см).
- Делать перерывы в работе и гимнастику для глаз через каждые 15-25 минут работы перед монитором.
- Соблюдать правильную рабочую позу.
- Не работать на компьютере в темноте.
- Следить за содержательной стороной игр и программ.
- После занятий умыться прохладной водой.

Подготовила Кулакова Евгения Валерьевна  
воспитатель

