

## Консультация для родителей "Компьютер: за и против"



Многие слышали о компьютерных фанатах, полностью погруженных в искусственный виртуальный мир, предпочитающих его реальной жизни. Многие родители беспокоятся, не будет ли так и с их ребенком. Другие же, наоборот, даже и не задумываются, до чего может привести часовое просиживание перед компьютером и чада.

Маленький ребенок – это бурно развивающийся, очень чувствительный организм. Формируется осанка и кости кисти рук, произвольное внимание, нормальная работа глаза. Очень чувствительна и уязвима психика ребенка.

На фоне постоянной увеличивающейся нагрузки при обучении нерегламентированная работа на компьютере может ускорить неблагоприятные изменения в самочувствии ребенка. Перегрузки могут привести к «поломке» как физической, так и психологической.

### Итак, на что необходимо обращать особое внимание



**Совет 1.** Если вы решились на покупку компьютера, то не экономьте на здоровье детей: компьютер и видеотерминал 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 за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или на специальной подставке.

Стул должен быть с твердой спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70 см от видеотерминала, и чем дальше, тем лучше. Воображаемая линия зрения (от глаз до экрана) должна быть перпендикулярна экрану и приходится на его центральную часть. На экране не должно быть бликов.

Поза ребенка – прямая или слегка наклонена вперед, с небольшим наклоном головы. 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 под столом на специальной подставке (опора для ног обязательна) .

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

**Совет 5.** До и после работы протирайте экран чистой тряпкой и губкой.

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

**Совет 7.** Почаще проветривайте комнату, а для того чтобы увеличить влажность воздуха, в помещении должен 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 младшие школьники могут работать за компьютером не более 25 мин, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья – только 10 мин в день причем не ежедневно, а три раза в неделю, через день.

**Совет 10.** После каждого занятия проведите с ребенком (упражнения для глаз) и общеукрепляющие упражнения.

### **ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**



Когда мы работаем за компьютером, наши глаза моргают в 6 раз меньше, чем в обычных условиях, и, следовательно, реже омываются слезной жидкостью. Это чревато пересыханием роговицы глаза. Зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения и возникновение глазных болезней. Ради справедливости стоит отметить: не только компьютер является причиной развития близорукости у ребенка. Огромную роль здесь играют наследственность, телевизор, чтение при плохом освещении и многие другие факторы.

### **Комплекс упражнений для утомленных глаз**

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть глаза (6-8 раз).  
Укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.
2. Быстрые моргания в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.
3. С меткой на стекле: смотреть вдаль 2-3 сек; перевести взгляд на метку, расположенную на расстоянии 20-30 см, смотреть 3-5 сек. (19-12 раз).  
Снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. Выполняется сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко. Через 1-2 сек снять пальцы с века (3-4 раза). Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
5. Закрывать веки и массировать их указательными пальцами круговыми движениями в течение 1 минуты. Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

### **Комплекс упражнений для снятия глазного напряжения**

1. Плотно закрыть глаза, затем широко открыть их (5-6 раз, интервал – 30сек).
2. Упражнение выполняется сидя с закрытыми и открытыми глазами. Смотреть, не поворачивая головы, влево-вправо, вниз-вверх, (6-8 раз).
3. Упражнение выполняется сидя с закрытыми и открытыми глазами. Вращать глазами по кругу по часовой стрелке (вниз-влево, вверх-вправо), против часовой стрелки (вниз-вправо, вверх-влево) (6-8 раз).

