

## ДЕТИ И КОМПЬЮТЕРЫ

Как-то совсем незаметно и очень быстро компьютеры проникли в наши гостиные, спальни, иногда даже на кухне можно встретить компьютер в соседстве с телевизором. Если же пока в комнате вашего ребенка компьютер не завелся, то недалек тот час, когда он станет таким же объектом горячего детского желания, как велосипед или ролики, и противостоять этому желанию будет довольно сложно. Да и стоит ли?

Сегодня компьютеры настолько глубоко вросли в нашу повседневность, что современному ребенку можно только позавидовать: ему не нужно перестраиваться. Он уже растет в среде, в которой компьютер – такая же привычная и обыденная вещь, как электрическое



освещение, автомобили, телевизоры или сотовые телефоны. Для родителей же компьютер может стать головной

болью, ведь он не так уж безопасен, как может показаться на первый взгляд. И не потому, что излучает что-то жуткое, – подобные страсти-мордасти тут ни при чем, нормальные современные модели ничем подобным не грозят. Главная опасность компьютера (как, впрочем, и достоинство) – в его бесконечной увлекательности. При этом не то что дети, но и многие взрослые совершенно забывают об элементарных правилах, которые следует соблюдать, чтобы не навредить своему здоровью: не испортить глаза, не искривить позвоночник и т.д. Поэтому, покупая компьютер – полезный, незаменимый, замечательный, поистине необходимый ребенку инструмент, – надо понимать, что на

наши плечи ложится ответственность за правильное взаимодействие ребенка и машины. Мы постараемся дать несколько полезных рекомендаций.

### **1. В каком возрасте стоит покупать ребенку персональный, свой собственный компьютер?**

Понятно, что малышу, который еще не пошел в школу, будет вполне достаточно нечастого общения с родительским компьютером. А вот 7-8-летний школьник уже вполне может прийти к вам с прямым требованием: «Хочу!» Этого не стоит пугаться: если у вас есть такая возможность, и вы чувствуете, что ребенок уже достаточно взрослый, покупайте. В этом возрасте дети активно постигают мир, и тут компьютер может помочь в развитии определенных навыков. Психологи, к примеру, отмечают, что работа на компьютере развивает навык концентрации внимания. Правда, как обычно, от пользы до вреда - один шаг: умеренное пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное - ухудшает. Поэтому очень важно, сколько времени ребенок проводит за компьютером.

### **2. Сколько времени можно позволять ребенку сидеть за компьютером?**

В этом вопросе вы должны проявить настойчивость и непреклонность, как при дозировке лекарств. Ребенок до 6 лет не должен проводить за компьютером более 10-15 минут - и то не каждый день. Для детей в возрасте 7-8 лет ограничение составляет 30-40 минут в день. В 9-11 лет можно позволять сидеть за компьютером не более часа-полутора.

### **3. Как правильно обустроить компьютерное место?**

Важно, чтобы на монитор не попадал прямой солнечный свет и не падали блики от лампы. Чтобы лучше расположить его в углу или так, чтобы задняя поверхность упиралась в стену. Но при этом не забывайте о том, что компьютерное место должно быть хорошо освещено. И почаще проветривайте комнату маленького компьютерщика.

### **4. Как правильно сидеть за компьютером?**

Не забудьте о том, что за компьютером будет сидеть ребенок, а не взрослый, поэтому размеры компьютерного стола и стула должны соответствовать его росту. Проследите, чтобы он ровно держал спину, не клал ногу на ногу, не слишком перегибал запястье, не задирает голову. Добиться удобной посадки можно с помощью подставки под ноги. Экран должен быть расположен так, чтобы по отношению к центру дисплея взгляд падал немного сверху вниз, под углом 10-20 градусов.

Проверьте, ровно ли стоит монитор, не приходится ли ребенку поворачиваться к нему. Лучше всего расположить монитор на таком расстоянии, чтобы ребенок мог коснуться его кончиками пальцев вытянутой руки.



## 5. Как обезопасить драгоценные глаза ребенка?

Самая большая нагрузка приходится на глаза сидящего за компьютером. Поэтому очень важно обезопасить глаза ребенка от переутомления. Кроме выполнения специальной гимнастики позаботьтесь и том, чтобы, глядя в монитор, детские глаза не страдали от слишком ярких цветов экранной картинке. Не поленитесь «поиграть» с настройками монитора: отрегулируйте яркость и контрастность так, чтобы лично вам было максимально комфортно. Если у вас не жидкокристаллический монитор, то **ОБЯЗАТЕЛЬНО** проследите за тем, чтобы частота обновления экрана была максимальной (не менее 85, а в идеале - 100 и более герц).



### Гимнастика для глаз

- Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленные круговые движения глазами вверх - вправо - вниз - влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
- Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая мышцы глаз. Не поворачивая головы, с закрытыми глазами посмотреть направо, затем налево и прямо. Поднять глаза вверх, опустить

вниз и перевести взгляд прямо. Повторить 4-5 раз.

- Проследить глазами за рукой, медленно опуская, а затем медленно поднимая ее на расстоянии 40-50 см от глаз. Повторить 10-12 раз, меняя руки.
- Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
- Поставить большой палец правой руки перед глазами посередине на расстоянии 25-30 см от глаз. Посмотреть на него двумя глазами 3-5 сек, правым глазом 3-5 сек, левым глазом и опять двумя глазами по 3-5 сек. Затем смените руку. Повторить цикл 2-3 раза.

