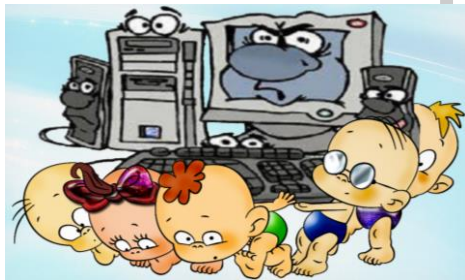


Советы специалистов

ДЕТИ И КОМПЬЮТЕР



В наше время компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе представить. Современные дети родились и растут в мире, где компьютер – такая же привычная вещь, как телевизоры, автомобили, электрическое освещение. Однако родителей очень волнует влияние компьютера на здоровье их детей. Безопасен ли он? Этим опасениям есть основания, но не потому что компьютер «излучает что – то страшное» и «может ударить током» (современные модели компьютеров, давно ничем подобным не грозят). Самый большой вред компьютера в том же, в чем и его достоинство – в его бесконечной увлекательности. Вред компьютер приносит в том случае, когда дети (да и многие взрослые) не соблюдают простые правила, предназначенные для того, чтобы свести к минимуму дурное влияние компьютера на свое здоровье (не испортить зрение, не искривить позвоночник, не впасть в психологическую зависимость от электронной игрушки). Вот именно поэтому, приобретая

для своего ребенка компьютер – вещь вне сомнения, очень полезную – мы должны понимать, что на нас ложится ответственность за то, пользу или вред принесет компьютер детям.

Компьютер и здоровье ребенка.

Тут все дело в чувстве меры. Недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное – ухудшает. И чтобы компьютер здоровью не повредил, очень важно регламентировать время, которое ребенок проводит за компьютером. Родителям, при решении этого вопроса, надо проявить с одной стороны настойчивость и последовательность, а с другой – преодолеть собственный соблазн отдохнуть от ребенка, который сидя за компьютером, не мешает родителям заниматься домашними делами или смотреть телевизор.

Чтобы предотвратить дурное влияние компьютера на детей – время занятий должно быть определено вами сразу.

- Малышам до 6 лет лучше не сидеть за компьютером



более 20 минут – и то, желательно, не каждый день.

- Детям в возрасте 7 – 8 лет это время можно продлить до 30 – 40 минут в день

- А с 9 – 11 лет – не более часа – полутора.

В ряду главных проблем со здоровьем, которые может доставлять компьютер детям – большая нагрузка на зрение. А поскольку наши глаза напрямую связаны с мозгом, то зрительное утомление сразу скажется на состоянии ребенка, как физическом, так и психологическом. Поэтому, настройте яркость и контрастность компьютера так, чтобы глазам малыша было комфортно, а на «рабочий стол» установите картинку спокойных цветов.

Также, желательно, чтобы частота обновления экрана на вашем компьютере была максимальной (100 и более герц), особенно если у вас не жидкокристаллический монитор. Очень полезным будет научить ребенка специальной гимнастике для глаз. Если вы все же чувствуете, что, несмотря на все меры предосторожности, ваш ребенок устает при работе за компьютером, то в первую очередь проверяйте правильность организации рабочего места.

Упражнения для глаз.

Зрительную гимнастику проводят дважды: