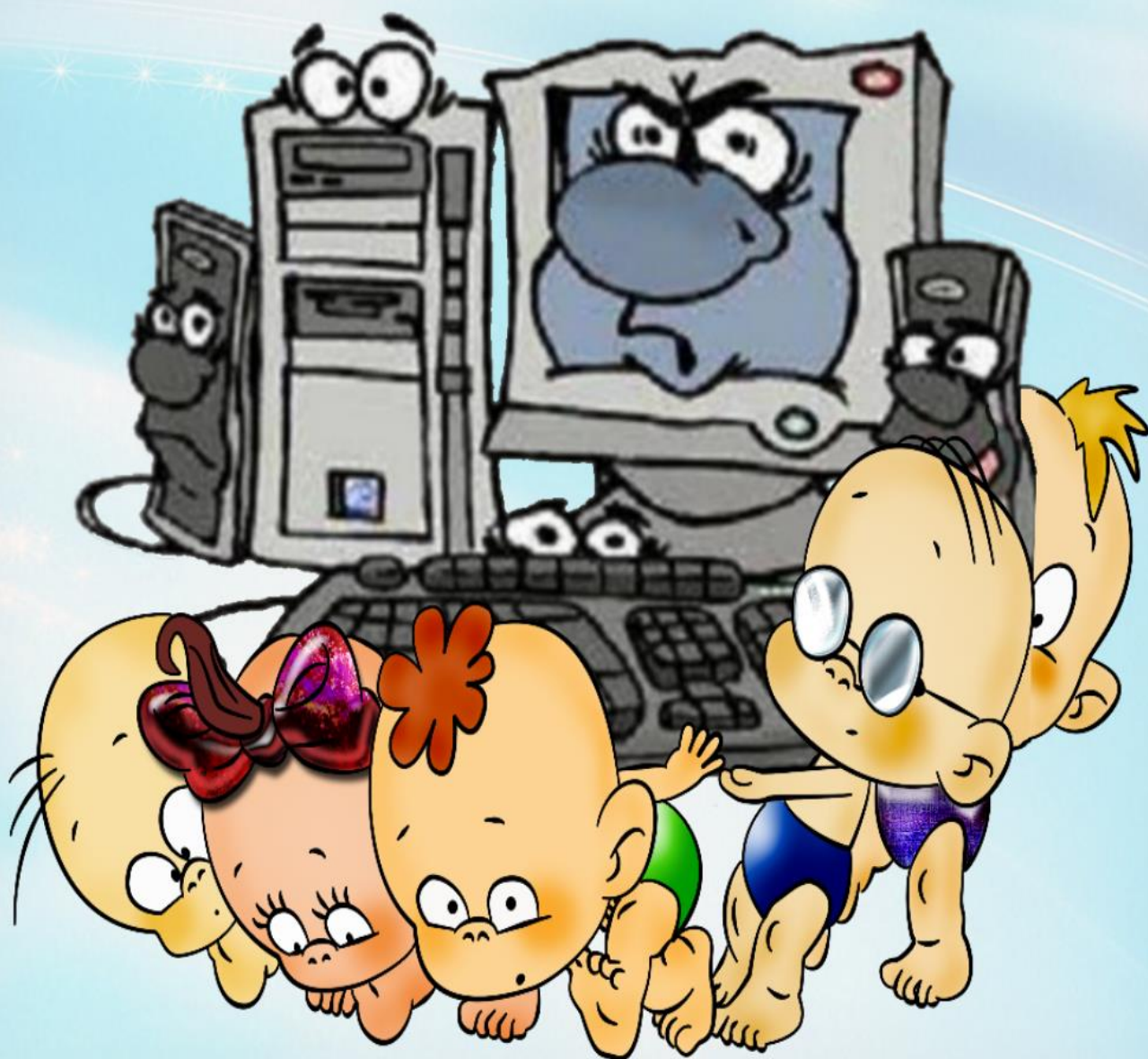


# Дети и КОМПЬЮТЕР







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 чём 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 своё здоровье (не испортить зрение, не искривить позвоночник, не впасть в психологическую зависимость от электронной игрушки). Вот именно поэтому, приобретая для своего ребёнка компьютер - вещь, вне сомнения, очень полезную - мы должны понимать, что на нас ложится ответственность за то, пользу или вред принесёт компьютер детям.





## Компьютер для самых маленьких

Дошколятам, собственный компьютер, конечно, не требуется. Малышам вполне достаточно нечастого общения с родительским компьютером. В огромном мире детских компьютерных игр есть игры и для этого возраста: маленький ребёнок может раскрашивать раскраски на компьютере или играть в пазлы.

Для детей постарше множество обучающих компьютерных программ, помогающих в обучении чтению и счёту. Однако лучше не давать дошколёнку серьёзно «подсаживаться» на компьютерные игры, в этом возрасте, всё-таки, обычные настольные игры гораздо предпочтительнее. Развивающие компьютерные игры малышам, может быть, и не вредны, но они часто формально имитируют то, что можно сделать на бумаге.

Многие родители верят в «миф» о том, что пользование компьютерной мышкой развивает у детей мелкую моторику. Это, конечно, преувеличение.





## Компьютер и здоровье ребёнка.

Шут всё 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 ребёнок проводит за компьютером. Родителям, при решении этого вопроса, надо проявить с одной стороны настойчивость и последовательность, а с другой – преодолеть собственный соблазн отдохнуть от ребёнка, 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.





## Упражнения для глаз.

1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.



2. Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.





## Упражнения для глаз.



4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

5. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



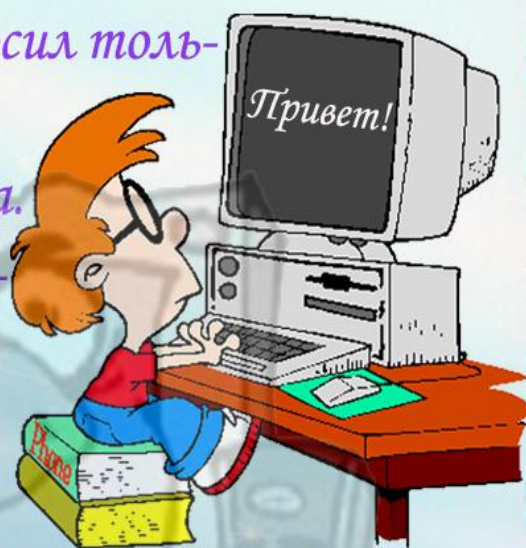
6. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



## Как правильно обустроить компьютерное место.

Чтобы компьютер детям приносил только пользу, необходимо правильно обустроить рабочее место ребёнка.

Во-первых, оно должно быть хорошо освещено, но не так, чтобы на монитор попадали блики от лампы или прямой солнечный свет.



Стол, за которым сидит ребёнок, должен подходить ему по росту. Ноги ребёнка не должны «болтаться» или быть поджатыми под себя, потому лучше подставить под ноги подставку и следить за тем, чтобы ребёнок ровно держал спину и не задирает голову. Монитор лучше расположить так, чтобы взгляд на него падал немного сверху вниз, а находиться он прямо перед глазами (чтобы ребёнку не приходилось поворачиваться к нему). Экран лучше расположить на расстоянии 70 см. от глаз ребёнка.



Врачи советуют ежедневно проводить в комнате с компьютером влажную уборку и проветривание, а ещё неплохо держать в комнате аквариум, который более полезен, чем кактус у монитора якобы впитывающий вредное излучение.