



10 советов для безопасности работы на компьютере для родителей

Совет 1. Если вы решились на покупку компьютера, то не экономьте на здоровье детей: компьютер и видеотерминалы 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. Согласно методическим рекомендациям, для детей ростом 115-130 см рекомендуется высота стола - 54 см, высота сидения стула - 32 см. Для детей ростом выше 130 см - соответственно 60 и 36 см. Стул должен быть обязательно с твердой спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70 см от видеотерминала (дисплея), но чем дальше, тем лучше. Воображаемая линия зрения (от глаз до экрана видеотерминала) должна быть перпендикулярной экрану и приходиться на его центральную часть. Поза ребенка - прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Чтобы обеспечить устойчивость посадки, ребенок должен сидеть на стуле, опираясь на $\frac{2}{3}$ - $\frac{3}{4}$ 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). Стол, на котором стоит дисплей, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов.

Совет 4. В помещении, где используется компьютер, делайте ежедневную, влажную уборку. Поэтому пол в нем не надо закрывать паласом или ковром.

Совет 5. До и после работы на компьютере протирайте экран чистой тряпкой или губкой.

Совет 6. Поставьте недалеко от компьютера кактус: считается, что эти растения поглощают вредные излучения 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 и младшие школьники могут работать за компьютером не более 15 минут, а дети близорукие и дети с отклонениями в состоянии здоровья - только 10 минут в день. Причем не ежедневно, а три раза в неделю, через день.

Совет 10. После каждого занятия проводите с ребенком офтальмотренаж (упражнения для глаз) и общеукрепляющие упражнения.

Если у ребенка слезы и капризы,
Не берите, мамы, в помощь телевизор.
Сын не разберется, что там, на экране,
И добрей и лучше от него не станет.
И не упустите в этой жизни мига:
Покажите детям, что такое книга