Компьютер сегодня прочно вошёл в нашу жизнь. Он - источник информации, досуга, помощник в работе. Польза компьютера неоспорима. Как работать ребёнку за компьютером, не нанося вред своему здоровью?

Вот несколько советов родителям:

1. Если вы решились на покупку компъютера, то не экономьте на здоровье детей: компъютер и видеотерминалы должны быть хорошего качества.
2. Компъютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней его частю к стене.
3. Следует правильно организовать рабочее место. Мебель должна соответствовать возрасту ребёнка. Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или на специальной подставке. Согласно методическим рекомендациям, для детей ростом 115-130 см соответствует высота стола – 54 см, высота сиденья стула – 32 см. Для детей ростом выше 130 см – соответственно 60 и 36 см.Стул должен быть обязательно с твёрдой спинкой. Сидеть ребёнок должен на расстоянии не менее 50-70 см от видеотерминала (дисплея), но чем дальше, тем лучше. Воображаемая линия взора ( от глаз до экрана видеотерминала) должна быть перпендикулярной экрану и приходиться на его центральную часть. Поза ребёнка – прямая или слегка наклонена вперёд, с небольшим наклоном головы. Чтобы обеспечит устойчивость посадки, ребёнок 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 над столом на специальной подставке (опора для ног обязательна). Стол, на котором стоит дисплей, следует поставить в хорошо освещённое место, но так, чтобы на экране не было бликов.
4. В помещении, где используется компъютер, делайте ежедневную влажную уборку.
5. До и после работы на компъютере протирайте экран чистой тряпкой или губкой.
6. Поставьте недалеко от компъютера кактусы: считается, что эти растения поглощают вредные излучения компъютера.
7. Почаще проветривайте комнату, а для того, чтобы увеличить влажность воздуха, в помещении должен быть аквариум или другие ёмкости с водой.
8. С особой тщательностью отбирайте для детей компъютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребёнка как по содержанию, так и по качеству оформления.
9. Без ущерба для здоровья дошкольники и младшие школьники могут работать за компъютером не более 15 минут, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья – только 10 минут. Причём не ежедневно, а три раза в неделю, через день.
10. После каждого занятия проводите с ребёнком офтальмотренаж (упражнения для глаз) и общеукрепляющие упражнения.

**Несколько упражнений для глаз.**

* На счёт 1-4 закрыть глаза с напряжением (зажмурить), на счёт 1-6 .
* Посмотреть на кончик носа на счёт 1-4, а потом перевести взгляд на счёт 1-6.
* Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх- вправо –вниз -влево и в обратную сторону: вверх –влево –вниз -вправо. Затем посмотреть вдаль на счёт 1-6.
* Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на счёт 1-4 – вверх, на счёт 1-6 –прямо; затем также вниз - прямо, вправо -прямо, влево - прямо. Проделать движение глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем посмотреть прямо, на счёт 1-4.
* Посмотреть на кончик указательного пальца, удалённого от глаз на расстояние 25-30 см, на счёт 1 -4 медленно приблизить его к кончику носа, потом опять же, глядя на кончик пальца, отдалять от носа на то же расстояние.
* «Метка на стекле»: переводить взгляд с метки на стекле окна (красный кружок диаметром 3-5 мм) на выбранный предмет вдали за окном.
* Перемещать взгляд по траекториям, изображённым на больших плакатах : по восьмёрке, по часовой стрелке и против.
* Упражнения выбираются по желанию, каждое из них повторяется 4-5 раз. Общая длительность офтальмотренажёра должна равняться 2 минутам.
* Зрительная гимнастика поможет восстановить функциональное состояние аккомодационного аппарата глаза и предупредить его переутомление.

**Общеукрепляющие упражнения.**

1. Исходное положение (и.п.): ноги врозь, руки вдоль туловища. На счёт 1-2 – встать на носки, руки вверх – наружу, потянуться вверх за руками, на счёт 3-4 – руки дугами в стороны вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперёд. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
2. И.п. – ноги врозь, руки вперёд; на счёт1- поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину; на счёт 2 – о.с.; на счёт 3-4 – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
3. И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища; на счёт 1 – согнуть правую ногу и. обхватив голень руками, притянуть ногу к животу; на счёт 2 – приставить ногу, руки вверх наружу; на счёт 3-4 – то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
4. Сесть на стул, руки на пояс; на счёт 1 – повернуть голову направо, на счёт2 - голову прямо. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

Составители: Навалихина В. И., педагог-психолог,

Каленская Е.А., педагог-организатор

**МОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования»**

**Школьное структурное подразделение № 92 «Центр содействия и укрепления здоровья обучающихся» г. Кемерово**

**Компьютер и здоровье ребёнка**

**Памятка для родителей**

**Кемерово 2009**