

## **Памятка родителям. Работа за компьютером школьника.**

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. Чтобы предотвратить дурное влияние компьютера на детей – время занятий должно быть определено вами сразу. Малышам сидеть за компьютером, желательно, не каждый день. 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, очень полезным будет научить ребёнка специальной гимнастике для глаз. Если вы всё же чувствуете, что, несмотря на все меры предосторожности, ваш ребенок устает при работе за компьютером, то в первую очередь проверяйте правильность организации рабочего места.

### **Основные правила при работе за компьютером**

1. Необходимо правильно установить экран монитора и постараться предотвратить отсутствие бликов на экране.
2. Поза при сидении за компьютером – прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Между корпусом тела и краем стола необходимо сохранять пространство не менее 5 см.
3. Ребенку должно быть удобно. Но это не значит, что надо подгибать ноги под себя или класть ногу на ногу, сутулиться. Этого делать НЕЛЬЗЯ! Сидеть за столом надо 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.

4. Для работы с ЭВМ устанавливаются стулья, являющиеся подъемно-поворотными, регулируемые по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья.

5. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70 см от монитора, но чем дальше, тем лучше.

6. Верхняя часть монитора должна быть расположена на уровне глаз или чуть ниже, а нижняя чуть ближе к Вам. Расстояние между монитором и глазами должно быть 45-75 см.

7. Воображаемая линия взора (от глаз до экрана видеотерминала) должна быть перпендикулярной экрану и приходиться на его центральную часть.

8. Освещение должно падать так же, как и при писании с левой стороны, свет не должен быть сильно ярким или тусклым, нельзя работать в темноте.

9. Не забывайте моргать (каждые 3-5 секунд), при моргании глаз омывается слезной жидкостью и не пересыхает, а пересыхание глаза вредит зрению, чаще переводить взгляд на удаленный объект.

10. Периодически необходима зарядка для глаз, которую можно делать и в школе, и дома.

11. Каждый час работы за компьютером делайте перерыв на 15-20 минут.

12. Можете купить специальные очки для работы за ПК, их можно найти в каждой оптике.

13. Если Вы устали, началось чувство сонливости или тяжести в глазах, Вы не должны продолжать работу!

14. Для детей до 9 лет лучше всего вообще не сидеть за компьютером или всего максимум 10 минут.

15. Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет: для учащихся 1-2-х классов - не более 20 минут, для учащихся 3 - 4 классов - не более 25 минут, для учащихся 5 - 6 классов - не более 30 минут, для учащихся 7 - 11 классов - 35 минут.

16. Внеучебные занятия с использованием ПВЭМ рекомендуется проводить не чаще 2 раз в неделю общей продолжительностью:

- для обучающихся II-V классов – не более 60 минут;

- для обучающихся VI классов и старше – не более 90 минут.

17. Лучше всего для детского восприятия статическое, крупное цветное изображение в сопровождении звука. Также, желательно, чтобы частота обновления экрана на вашем компьютере была максимальной (100 и более герц), особенно если у вас не жидкокристаллический монитор.

18. Обязательно каждый день надо проветривать помещение, вытирать пыль (экран компьютера следует часто протирать специальной салфеткой). Слой пыли и грязи может быть одной из причин низкого качества изображения.

19. А сразу после работы за компьютером не надо смотреть телевизор или читать книгу. Лучше умыться холодной водой и 10-15 минут полежать с закрытыми глазами.

20. Сидеть за компьютером перед сном не стоит.