

Ребенок и компьютер. Советы для родителей.



Сегодня компьютеры такая же привычная и обыденная вещь, как электрическое освещение, автомобили, телевизоры или сотовые. Главная опасность компьютера (как, впрочем, и достоинство) в его бесконечной увлекательности.

При этом не то, что дети, но и многие взрослые совершенно забывают об элементарных правилах, которые следует соблюдать, чтобы не навредить здоровью: не испортить глаза, не искривить позвоночник и т. д.

Поэтому, покупая компьютер — полезный, замечательный, незаменимый, поистине необходимый, ребенку инструмент, — надо понимать, что большая ответственность за правильное взаимодействие ребенка и машины ложится на плечи родителей. Мы постараемся дать вам несколько полезных советов.

Сколько времени можно позволять сидеть ребёнку за компьютером?

В этом вопросе вы должны проявить настойчивость и непреклонность, как при дозировке лекарств.

Итак, безопасность работы ребенка за компьютером зависит от многих обстоятельств. При хорошем оборудовании рабочего места и правильном подборе рода занятий время безопасной работы может быть весьма продолжительным. И, наоборот, при плохой организации рабочего места даже общепринятые нормы могут быть вредны для здоровья.

Нормативы.

Вариант 1 — это стандартные нормы, разработанные Министерством здравоохранения в расчете на компьютерные классы, оборудованные обыкновенной школьной мебелью и компьютерами выпуска ранее 1997 года — с устаревшими дисплеями, простым программным обеспечением и отсутствием динамических игр.

Вариант 2 — это более современные нормы, ориентированные на лицеи и примерно соответствующие специализированному домашнему рабочему месту. Они предполагают высококонтрастный дисплей, специальную мебель, наличие кондиционера и систем пылесбора.

Вариант 3 — это вариант экстра-класса, предусматривающий работу на компьютере с жидкокристаллическим дисплеем.

Класс	Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3
1	Работа на компьютере запрещена	30 минут в неделю	45 минут в неделю
2-3	30 минут в неделю	45 минут в неделю	45 минут в неделю
4-6	1 час в неделю	1,5 часа в неделю, не более 45 минут в день	2 часа в неделю, не более 1 часа в день
7-9	2 часа в неделю	2,5 часа в неделю, не более 1 часа в день	2,5 часа в неделю, не более 1 часа в день
10-11	4 часа в неделю	6 часов в неделю, не более 1 часа в день	7 часов в неделю, не более 1 часа в день

Детям до трех лет работать за компьютером и играть в компьютерные игры не рекомендуется.

Ребенку дошкольного возраста разрешается проводить за компьютером не более 30 минут в день.

Как правильно обустроить компьютерное место?

Важно, чтобы на монитор не попадал прямой солнечный свет и не падали блики от лампы. Лучше расположить его в углу или так, чтобы задняя поверхность упиралась в стенку. Но при этом не забывайте о том, что компьютерное место должно быть хорошо освещено. И почаще проветривайте комнату маленького компьютерщика.

Как правильно сидеть за компьютером?

Не забудьте о том, что за компьютером будет сидеть ребенок, а не взрослый, поэтому размеры компьютерного стола и стула должны соответствовать его росту. Проследите, чтобы он ровно держал спину, не клал ногу на ногу, не слишком перегибал запястье, не задирает голову. Добиться удобной посадки можно, подставив под ноги подставку. Экран должен быть расположен так, чтобы по отношению к центру дисплея взгляд падал немного сверху вниз, под углом 10–20 градусов. Проверьте, ровно ли стоит монитор, не приходится ли ребенку поворачиваться к нему. Лучше всего расположить монитор на таком расстоянии, чтобы ребенок мог коснуться его кончиками пальцев вытянутой руки.

Советы родителям:

1. Ребенок с 3 до 6 лет может проводить около компьютера не больше 30 минут.
2. Через каждые 15 минут надо делать перерыв на 5-минутную разминку для глаз. Во это время ребенок не должен смотреть телевизор, зато может рисовать, лепить, смотреть в окно. Это необходимо, чтобы мышцы глаз отдохнули.
3. С 6 до 10 лет ребенку можно находиться за компьютером один час в день с перерывами каждые 15-20 минут.
4. После 10 лет ребенку можно разрешать находиться за компьютером два часа в день, но с перерывами каждые 15-20 минут.
5. Монитор компьютера должен находиться на расстоянии 60 см от глаз ребенка. Чем больше монитор, тем больше должно быть расстояние между ним и глазами.
6. Пользуясь компьютером, ребенок обязательно должен сидеть за столом. Ни в коем случае нельзя, чтобы ребенок лежал с ноутбуком или сидел в кресле. Стул должен быть ортопедическим, с жесткой спинкой.
7. При покупке компьютера родители должны помнить главное: монитор должен быть плоским (жидкокристаллическим), с высоким разрешением, изображение монитора должно быть качественным, шрифт - крупным.
8. Во время работы ребенка за компьютером должно быть достаточное освещение. Если на улице темно или комната плохо освещена, необходимо обязательно включать дополнительно освещение.