

## Дети у экрана компьютера



Сегодня компьютеры такая же привычная и обыденная вещь, как автомобили, телевизоры. Главная опасность компьютера в его бесконечной увлекаемости. 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 — 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?**

Ребенок до 6 лет не должен проводить за компьютером более 10-15 минут — и то не каждый 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.

### **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. 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. Лучше всего расположить монитор на таком расстоянии, чтобы ребенок мог коснуться его кончиками пальцев вытянутой руки.

### **Как обезопасить глаза ребёнка?**

Самая большая нагрузка приходится на глаза сидящего за компьютером. Поэтому очень важно обезопасить глаза ребенка от переутомления. Позаботьтесь о том, чтобы глаза не страдали от ярких цветов экранной картинки. И не забудьте про время которое ваш ребенок проводит у экрана компьютера.

**Подготовила:** учитель- дефектолог Чистякова А.А.