

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.