

ГБОУ СО «КАМЕНСК-  
УРАЛЬСКАЯ ШКОЛА»

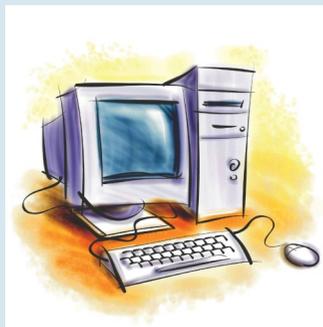
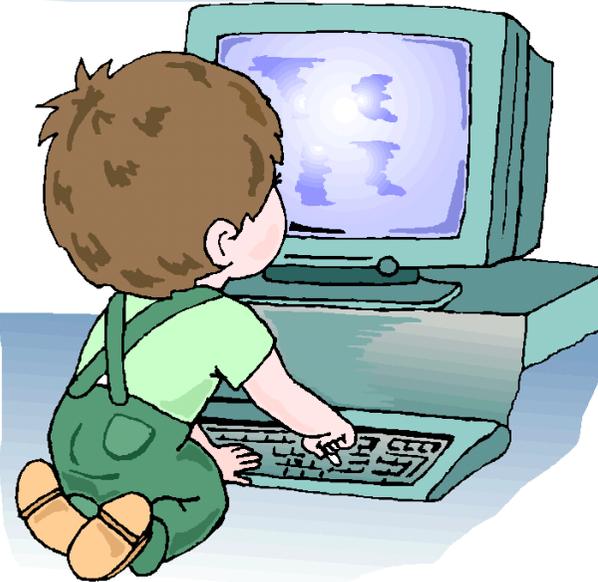
Компьютер:  
«за» и «против».



г. Каменск-Уральский

### Помните:

без ущерба для здо-ровья до-школьники могут рабо-тать за ком-пьютером не более 15 мин, а дети близоруких ро-дителей и дети с отклонениями в состоянии здо-ровья — только 10 мин в день, при-чем 3 раза в не-делю, через день.



Свердловская область.  
г.Каменск-Уральский  
ул.Лермонтова, д.2.

Телефон: (3439)33-59-15  
Эл. почта: gous24@mail.ru

Родителей, как правило, чаще всего беспокоит влияние компьютера на зрение и вред излучений, а также возможность получить в лице собственного ребенка будущего компьютерного фаната, погруженного в искусственный виртуальный мир, уводящий его от реальной жизни. Многие родители, купив своему ребенку компьютер или карманную электронную игру, вздыхают облегченно, так как этим в



какой-то степени решаются проблемы свободного времени ребенка, его обучения (по обучающим программам) или развития (по развивающим программам), а также получения им заряда положительных эмоций от любимой игры и т.п. Сегодня притягательность компьютера не сравнить ни с телевизором, ни с любым другим занятием.

Маленький ребенок — очень чувствительный организм, все физиологические системы которого, в том числе и необходимые для успешного взаимодействия с компьютером, развиваются в дошкольном и младшем школьном возрасте. Нерегламентированные занятия на компьютере на фоне постоянно увеличивающейся информационной нагрузки могут ускорить неблагоприятные изменения в самочувствии ребенка, повлиять на его психику. Советуем обратить внимание родителей на следующие моменты.

Покупайте для вашего ребенка компьютер и дисплей хорошего качества, не экономьте на здоровье детей.

Расположите компьютер на столе в углу комнаты, задней частью к стене, в хорошо освещенном месте, но так, чтобы на экране не было бликов.

Правильно организуйте рабочее место ребенка. Подберите мебель, соответствующую его росту.

Для детей ростом 115-130 см рекомендуемая высота стола — 54 см, высота сиденья стула (обязательно с твердой спинкой) — 32 см; выше 130 см — соответственно 60 и 36 см. Расстояние между ребенком и дисплеем не менее 50-70 см (чем дальше, тем лучше). Делайте ежедневную влажную уборку в помещении, где используется компьютер. Проветривайте чаще комнату; для увеличения влажности воздуха установите аквариум или другие емкости с водой.

Протирайте экран чистой тряпкой или губкой до и после работы на компьютере.

Рядом с компьютером поставьте кактусы: эти растения поглощают его вредные излучения.

Особенно тщательно отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка как по содержанию, так и по качеству оформления.