

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

#### **О шестилетках и компьютерах**

*В дошкольном возрасте организм малыша быстро изменяется, продолжает формироваться костная система, кисти рук еще находятся в стадии развития, поэтому, сначала наблюдается быстрая усталость после работы с клавиатурой. Нагрузка на систему аккомодации глаз в этом случае чрезвычайно высока - зрение фиксируется то на дисплее, то на клавиатуре. Это может привести к нарушению аккомодации глаз, то есть развитию усталости глазных мышц. Вас очень удивит, но в этом возрасте длительность пребывания за компьютером не должна превышать 10-15 минут и, кроме того, через день. Если компьютерная комната есть в садике или школе, то такого режима там, конечно, придерживаются. А дома? Маловероятно, что ваше чадо оставит ужасно захватывающую игру через 15 минут. И еще. Если вы планируете начать ознакомление своего малыша со всеми возможностями вашего любимого компьютера, то сделайте это с соответствующих игр. Конечно, к каждой игре подается информация, для какого возраста она подходит. Если идет речь о малыше шестилетнего возраста, то игра не должна включать мелких предметов, быть слишком яркой, содержать много черных и красных цветов.*

*Почему так важно придерживаться именно 15-минутного промежутка времени для игр на компьютере? Доказано, что более длительная работа обуславливает формирование у малыша шестилетнего возраста состояние предмиопии (ухудшение остроты зрения), которое особенно будет выраженным в случае наличия генетических предпосылок (миопия у одного или обоих родителей).*

*Не нужно забывать, что работа за компьютером бывает значительным фактором стресса для ребенка. Это проявляется тем, что под вечер малыши после таких занятий становятся возбужденными, напряженными, раздражительными. И когда сын, в конце концов, засыпает, то спит плохо, постоянно просыпаясь.*

#### **Вот несколько мероприятий, которые помогут предупредить переутомление малыша:**

- ограничьте длительность работы ребенка за компьютером;*
- научите дочь или сына проводить гимнастику для глаз;*
- правильно организуйте рабочее место;*
- используйте мониторы высокого качества;*
- выбирайте высококачественные программы или игры, которые отвечают возрасту ребенка (возраст обычно указывается на диске).*