

Памятка родителям "Работа за компьютером школьника без вреда для здоровья"

Родители, внимание!

Главное - чувство меры! Ведь недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное – ухудшает. И чтобы компьютер здоровью не повредил, очень важно регламентировать время, которое ребенок проводит за компьютером.

Чтобы предотвратить дурное влияние компьютера на детей – время занятий должно быть определено вами сразу. Малышам сидеть за компьютером, желательно, не каждый день. В ряду главных проблем со здоровьем, которые может доставлять компьютер детям – большая нагрузка на зрение. А поскольку наши глаза напрямую связаны с мозгом, то зрительное утомление сразу скажется на состоянии ребенка, как физическом, так и психологическом. Поэтому, настройте яркость и контрастность компьютера так, чтобы глазам малыша было комфортно, а на «рабочий стол» установите картинку спокойных цветов. Также, желательно, чтобы частота обновления экрана на вашем компьютере была максимальной (100 и более герц), особенно если у вас не жидкокристаллический монитор.

Очень полезным будет научить ребёнка специальной гимнастике для глаз. Если вы всё же чувствуете, что, несмотря на все меры предосторожности, ваш ребенок устаёт при работе за компьютером, то в первую очередь проверяйте правильность организации рабочего места.

Основные правила при работе за компьютером.

1. Работать за компьютерами необходимо с хорошо освещённым рабочим столом.
2. Проводить за компьютером не более трех часов в день.
3. Каждые 15 минут делать гимнастику для глаз.
4. Каждый час вставать из-за компьютера и делать комплекс упражнений для рук и позвоночника.
5. Обязательно чередовать работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе.
6. Лучше всего для детского восприятия статическое, крупное цветное изображение в сопровождении звука.

Гимнастика для глаз

1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх – вправо – вниз – влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз – вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.
5. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6.
6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
6. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.