Правила работы на компьютере

 Телевизор и компьютер - друзья или враги? Чем именно вреден компьютер и как долго можно находиться перед включенным телевизором? Эти и многие другие вопросы волнуют родителей, чьи дети часами смотрят телепередачи или проводят все свое свободное время у компьютера. Давайте вместе разберемся, где именно притаилась опасность, чего нужно опасаться и как избежать проблем.

 Для начала перечислим основные факторы, оказывающие вредное воздействие на детский организм:

1. Нагрузка на глаза

2. Неправильная поза

3. Психологическое давление

4. Электромагнитное излучение

Фактор первый: Нагрузка на глаза Пожалуй, это самый главный фактор. Именно из-за нагрузки на зрение у ребенка за компьютером возникают головные боли и головокружение. Если работать за компьютером в течение длительного времени, зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения и возникновение глазных болезней. Ради справедливости стоит отметить: не только компьютер является причиной развития близорукости у ребенка. Огромную роль здесь играют наследственность, телевизор, чтение при плохом освещении и многие другие факторы.

Вот несколько полезных советов:

1. Правильная поза. Во время работы за компьютером нужно сидеть прямо напротив экрана, так, чтобы верхняя часть экрана находилась на уровне глаз. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лежа. Нельзя работать за компьютером во время еды, а также сидеть ссутулившись, иначе нарушится нормальная работа внутренних органов.

2. Расстояние от глаз до монитора должно составлять 45-60 см. Если вы играете на ТВ приставке, расстояние от глаз до экрана телевизора должно быть не менее 3 м.

3. Защитные средства. Если вы или ваш ребенок носите очки, их нужно надевать и во время работы за компьютером. Также можно использовать специальные защитные очки с линзами-светофильтрами.

4. Правильное освещение. Помещение, где расположен компьютер, должно быть хорошо освещено. В солнечную погоду прикрывайте окна шторами, чтобы монитор не отсвечивал.

5. Самочувствие. Нельзя работать за компьютером в болезненном или ослабленном состоянии. Это еще больше утомит организм и замедлит процесс выздоровления.

6. Соблюдать режим работы и отдыха. Время от времени необходимо переводить взгляд на посторонние предметы, находящиеся в комнате, а через каждые полчаса делать перерыв на 10-15 минут. Когда мы смотрим телевизор или работаем за компьютером, наши глаза моргают в 6 раз меньше, чем в обычных условиях, и, следовательно, реже омываются слезной жидкостью. Это чревато пересыханием роговицы глаза.

7. Специальная гимнастика. Во время перерыва рекомендуется делать гимнастику для глаз. Нужно встать у окна, посмотреть вдаль, а затем быстро сконцентрировать взгляд на кончике носа. И так 10 раз подряд. Затем нужно быстро поморгать в течение 20-30 секунд. Есть и другое упражнение: резко посмотреть сначала вверх, затем влево, вниз и вправо. Повторить процедуру 10 раз, после чего закрыть глаза и дать им отдохнуть.

8. Питание. Очень полезно принимать витамин A. Он отвечает за чувствительность глаз к яркому свету и резкой смене изображения.

Десять фактов,

которые нужно сообщить детям ради

безопасности в интернете

 Интернет может быть прекрасным местом как для обучения, так и для отдыха и общения с друзьями. Но, как и весь реальный мир, Сеть тоже может быть опасна. Перед тем как разрешить детям выходить в интернет самостоятельно, следует установить ряд правил, c которыми должен согласиться и ваш ребенок.

Если вы не уверены, с чего начать, вот несколько рекомендаций, как сделать посещение интернета для детей полностью безопасным.

1.

Поощряйте детей делиться с вами их опытом в интернете. Посещайте Сеть вместе с детьми.

2.

Научите детей доверять интуиции. Если их в интернете что-либо беспокоит, им следует сообщить об этом вам.

3. Если дети общаются в чатах, используют программы мгновенного обмена сообщениями, играют или занимаются чем-то иным, требующим регистрационного имени, помогите ребенку его выбрать и убедитесь, что оно не содержит никакой личной информации.

4.

Настаивайте на том, чтобы дети никогда не выдавали своего адреса, номера телефона или другой личной информации; например, места учебы или любимого места для прогулки.

5.

 Объясните детям, что разница между правильным и неправильным одинакова: как в и интернете, так и в реальной жизни.

6.

Научите детей уважать других в интернете. Убедитесь, что они знают о том, что правила хорошего поведения действуют везде — даже в виртуальном мире.

7.

Настаивайте, чтобы дети уважали собственность других в интернете. Объясните, что незаконное копирование чужой работы — музыки, компьютерных игр и других программ — является кражей.

8.

 Скажите детям, что им никогда не следует встречаться с друзьями из интернета. Объясните, что эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.

9.

Скажите детям, что не все, что они читают или видят в интернете, — правда. Приучите их спрашивать вас, если они не уверены.

10.

Контролируйте деятельность детей в интернете с помощью современных программ. Они помогут отфильтровать вредное содержимое, выяснить, какие сайты посещает ребенок и что он делает на них.

**Интернет-фильтр для детей. Интернет цензор.**

 Программа «Интернет Цензор» предназначена для предотвращения посещения сайтов, противоречащих законодательству РФ, а также любых сайтов деструктивной направленности лицами моложе 18 лет. «Интернет Цензор» обеспечивает родителям полный контроль за деятельностью в сети их детей. «Интернет Цензор» распространяется бесплатно, очень прост в использовании и хорошо защищен от удаления его ребенком.

http://www.icensor.ru/

**«ТЫРНЕТ» Интернет-портал**

 Детский Интернет адаптирован для детей младшего возраста и их родителей, а также для подростков; он дает возможность не только играть, но и обучаться программированию в инновационной компьютерной среде Скретч; создавать компьютерные игры, ориентированные на самых маленьких пользователей; активно занимается проблемой качества компьютерных игр и сайтов для детей.

www.tirnet.ru