**Десять советов родителям и педагогам**

Еще раз напоминаем, что маленький ребенок – это бурно развивающийся, очень чувствительный организм. В дошкольном и младшем школьном возрасте складываются все физиологические системы, в том числе и те, которые необходимы для успешного взаимодействия с компьютером. Продолжают формироваться осанка и кости кистей рук, произвольное внимание, нормальная рефракция глаза. Аккомодационная система глаза уже готова к зрительной нагрузке, но ее резкое нарастание опасно: перегрузки могут привести к «поломкам».

Очень уязвима и психика ребенка на фоне постоянно увеличивающейся информационной нагрузки (дома, в детском саду, в школе), нерегламентированные занятия на компьютере могут ускорить неблагоприятные изменения в самочувствии ребенка. К тому же, как показывают исследования, большинство детей имеют отклонения в состоянии здоровья. Среди детей 4–7 лет здоровых только 20% (I группа здоровья), с функциональными отклонениями в состоянии здоровья – 60% детей (II группа здоровья), с хроническими и органическими заболеваниями – 15% (III группа здоровья).

Итак, на что необходимо обращать особое внимание?

*Совет 1.* Если вы решились на покупку компьютера, то не экономьте на здоровье детей: компьютер и видеотерминалы должны быть хорошего качества.

*Совет 2.* Компьютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней его частью к стене.

*Совет 3.* Следует правильно организовать рабочее место. Мебель должна соответствовать росту ребенка. Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или на специальной подставке.

Согласно методическим рекомендациям, для детей ростом 115–130 см рекомендуется высота стола – 54 см„ высота сидения стула – 32 см; для детей ростом выше 130 см – соответственно 60 и 36 см. Стул должен быть обязательно с твердой спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50–70 см от видеотерминала (дисплея), но чем дальше, тем лучше. Воображаемая линия взора (от глаз до экрана видеотерминала) должна быть перпендикулярной экрану и приходиться на его центральную часть. Поза ребенка прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Чтобы обеспечить устойчивость посадки, ребенок должен сидеть на стуле, опираясь на 2/3–3/4 длины бедра. Между корпусом тела и краем стола необходимо сохранять пространство не менее 5 см. Руки должны свободно лежать на столе, ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и располагаться под столом на специальной подставке (опора 4 для ног обязательна). Стол, на котором стоит дисплей, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов.

*Совет 4.* В помещении, где используется компьютер, делайте ежедневную влажную уборку.

*Совет 5.* До и после работы на компьютере протирайте экран чистой тряпкой или губкой.

*Совет 6.* Поставьте недалеко от компьютера кактусы: считается, что эти растения поглощают вредные излучения компьютера.

*Совет 7.* Чаще проветривайте комнату, а для того чтобы увеличить влажность воздуха, в помещении должен быть аквариум или другие емкости с водой.

*Совет 8.* С особой тщательностью отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка, как по содержанию, так и по качеству оформления.

*Совет 9.* Без ущерба для здоровья дошкольники и младшие школьники могут работать за компьютером не более 15 минут, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья – только 10 минут в день. Причем не ежедневно, а три раза в неделю, через день.

*Совет 10.* После каждого занятия проводите с ребенком офтальмотренаж (упражнения для глаз) и общеукрепляющие упражнения, предложите помыть руки.