

## **Консультация для родителей: «Здоровье детей и компьютер». Советы:**

1. Если вы решились на покупку компьютера, то не экономьте на здоровье детей: компьютер и видеотерминалы должны быть хорошего качества.
2. Компьютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней его частью к стене.
3. Следует правильно организовать рабочее место. Мебель должна соответствовать росту ребенка. Сидеть он должен так, чтобы ноги стояли на полу или специальной подставке. Стул обязательно должен быть с твердой спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70 см от видеотерминала(дисплея), но чем дальше, тем лучше. Поза ребенка- прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Руки должны свободно лежать на столе, ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом. Стол, на котором стоит дисплей, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было блинов.
4. В помещении, где используется компьютер, делайте ежедневную влажную уборку.
5. До и после работы на компьютере протирайте экран чистой тряпкой или губкой.
6. Поставьте недалеко от компьютера кактусы: считается, что эти растения поглощают вредные излучения компьютера.
7. Чаще проветривайте комнату, а для того чтобы увеличить влажность воздуха, в помещении должны быть аквариум или другие ёмкости с водой.
8. С особой тщательностью отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка, как по содержанию, так и по качеству оформления.
9. Без ущерба для здоровья дошкольники и младшие школьники могут работать за компьютером не более 15 минут, а дети близоруких родителей и дети с отклонением в состоянии здоровья- только 10 минут в день. Причем не ежедневно, а три раза в неделю, через день.
10. После каждого занятия проводите с ребенком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения.

## Упражнения для глаз.

1. На счет 1-4 закрыть глаза с напряжением, на счет 1-6 открыть глаза.
2. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх- вправо- вниз- влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.
3. Посмотреть на кончик указательного пальца, удаленного от глаз на расстоянии 25-30 см, а на счет 1-4 медленно приблизить его к кончику носа, потом, опять же глядя на кончик пальца, отдалять от носа на то же расстояние.
4. Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6.

Упражнения выбираются по желанию, каждое из них повторяются 4-5 раз. Общая длительность гимнастики должна равняться 2 минуты. Гимнастика поможет восстановить функциональное состояние аккомодационного аппарата глаз и его переутомление.