Тезисы консультации «Здоровье детей и компьютер».

 Наши дети растут в мире, где компьютеры так же привычны, как электричество, автомобили, телевизоры. Трудно представить обучающий процесс и досуг ребёнка без этой чудо – машины. Для взрослого поколения это действительно чудо, а вот само собой разумеющийся элемент бытового оборудования. Родителей волнует безопасность ребёнка у монитора, влияние излучения на его здоровье и развитие. Бояться излучения не стоит, так как современные модели компьютеров не вызывают такой угрозы. Вред компьютер может принести в случае бесконечной им увлечённости или психологической зависимости! Соблюдение определённых правил при использовании компьютерной техники поможет обезопасить здоровье вашего юного гения.

1. Соблюдайте чувство меры. Недлительное пребывание перед монитором действует благоприятно на улучшение концентрации внимания, а вот безмерное – ухудшает её значительно. Чтобы уберечь ребёнка, необходимо лимитировать время, которое он проводит за компьютером.

2. Отдыхайте не от ребёнка, а с ребёнком. При обговаривании с ребёнком правил по пользованию компьютером, нужно быть настойчивым и предельно последовательным. Важно преодолевать соблазны отдохнуть от ребёнка, предоставив его компьютерным забавам. Отдыхайте лучше вместе с ребёнком – на прогулках, в играх и развлечениях.

3. Допустимое время у компьютера. Чтобы обезвредить времяпровождения вашего отпрыска у жидкокристаллического монитора оно должно быть строго обговорено и назначено без прав отклонения. Детям до 6 лет оптимальное время у компьютера не превышает 20 минут, при этом не ежедневно. Ребятам 7-8- летнего возраста это время продлевается до 30-40минутного периода. Дети с 9-12 лет могут без вреда для здоровья заниматься компьютерными делами не более 1,5 часа. Причины, таким образом, регламентируемых значений очень просты, главный вред от компьютера – повышенная нагрузка на зрение.

4. Оптимальные настройки монитора. Зрительное утомление быстро наблюдается у ребёнка, так как глаза прямую связь с мозгом. Физическое и психологическое состояние также могут ухудшится. Важно настроить оптимально яркость и контрастность монитора, таким образом, чтобы глазкам малыша было легко и комфортно. На рабочий стол лучше установить картинку спокойных тонов.

5. Правильная частота обновления экрана. Желательно, чтобы на вашем компьютере была установлена оптимальная правильная частота обновления экрана. Это 100 и более герц. В особенности это важно, если ваша модель машины не оснащена жидкокристаллическим монитором.

6. Также можно научить ребёнка специальным упражнениям для глаз, которые позволяют отвлечься и отдохнуть.

Упражнение 1

Не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо. Аналогично вверх и вниз. Повторить 2 раза подряд.

Упражнение 2

Стоя у окна, выставить руку вперед с поднятым указательным пальцем. Внимательно посмотреть на кончик пальца, после этого перевести зрение вдаль. Через 5 секунд снова вернуть зрение на кончик пальца и так 5 раз подряд.

Упражнение 3

Делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не поворачивая головы. По 5 раз.

Упражнение 4

«Выписывание» глазами горизонтально лежащих восьмерок по часовой стрелке и против нее. По 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 5

Стоя у окна, закрыть глаза, не напрягая мышц, затем широко открыть глаза и посмотреть вдаль, снова закрыть и т.д. 5 раз подряд.

7. При правильном подходе компьютер не только не принесёт вреда, а будет полезным и развивающим другом для вашего ребёнка.