**У компьютера**

Это должен знать каждый родитель, чей ребёнок уже начал общение с компьютером. Сегодня все понимают, что без всеобщей компьютеризации представить себе будущее невозможно, и скоро наступит время, когда незнание компьютера будет приравниваться к неграмотности. Итак, о чём должны позаботиться родители, чьи дети проводят много времени за компьютером?

\*Установить компьютер задней стенкой к стене, чтобы снизить вредное излучение.

\* В комнате, где стоит компьютер, чаще делать влажную уборку.

\*Научить ребёнка, закончив работу на компьютере, обязательно умыться холодной водой.

\*Требовать, чтобы общение с компьютером регулярно прерывалось физкультурной паузой.

\*Помнить, что условно безопасное время, которое может проводить ребёнок за компьютером ( в минутах ) можно вычислить, умножив количество лет, исполнявшихся ребёнку, на два. Например, если ему десять лет, то для него условно безопасное время составляет 20-30 минут. После этого обязательно должен быть перерыв не менее чем на час.