* ***С особой тщательностью отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребёнка как по содержанию, так и по качеству оформления.***
* ***Без ущерба для здоровья дошкольники и младшие школьники могут работать за компьютером не более 15минут, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья – только 10минут в день, причём не ежедневно, а 3 раза в неделю***
* ***В помещении, где используются компьютер, делайте ежедневную влажную уборку.***
* ***До и после работы на компьютере протирайте экран чистой тряпкой или губкой.***
* ***Поставьте недалеко от компьютера кактусы: считается, что эти растения поглощают вредные излучения.***
* ***Почаще проветривайте комнату, а чтобы увеличить влажность воздуха, поставьте в помещении аквариум или другие ёмкости с водой.***

******

***Советы безопасности:***

* ***Если вы решили купить компьютер, не экономьте на здоровье детей: компьютер и видеотерминалы должны быть хорошего качества.***
* ***Компьютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней его частью к стене. Правильно организуйте рабочее место. Мебель должна соответствовать росту ребёнка. Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или на специальной подставке.***

***Согласно методическим рекомендациям, для детей ростом:***

***От 115 до 130 см рекомендуется стол высотой  54см, а стул- с высотой сиденья -32см;***

***Для детей выше 130см – стол 60см и стул – 36см;***

***Стул должен быть обязательно с твёрдой спинкой. Сидеть ребёнок должен на расстоянии не менее 50-*-*70см от видеотерминала(дисплея), но чем дальше, тем лучше.***

### Упражнения для глаз:

* ***На счёт 1-4 закрыть глаза с напряжением, на счёт 1-6 раскрыть глаза.***
* ***Посмотреть на кончик носа на счёт 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счёт 1-6.***
* ***Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх- вправо- вниз- влево и в обратную сторону: вверх- влево- вниз- вправо. Затем посмотреть вдаль на счёт 1-6.***
* ***Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на счёт 1-4-вверх, на счёт 1-6 – прямо; затем так же вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо. Проделать движение глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем посмотреть прямо на счёт 1-6.***
* ***Главное понимать, что только от родителей зависит, каким будет результат общения ребенка с компьютером.***
* ***Необходимо прививать ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям, чтобы он чувствовал радость от этого.***
* ***Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими.***
* ***Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.***
* ***Не ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.***



**Рекомендации для родителей «Компьютер в жизни ребёнка»**