



# ГЛАЗКА

г. Новосибирск, ул. Гоголя, 44, офис 307  
☎ (383) 278-34-47, 8-952-936-60-60  
e-mail: cprm@yandex.ru, www.glazka.nios.ru

Сибирский центр Профилактики и Лечения Близорукости

## Как сделать общение ребенка с компьютером безопасным

В настоящее время компьютеризация прочно вошла в нашу жизнь. Компьютер стал неотъемлемой частью, с помощью которой можно и отдохнуть, и поработать, и выполнить массу других действий. Однако, не стоит забывать о последствиях, которые могут возникнуть в результате чересчур частого или неправильного «общения» с данным видом техники. Нужно соблюдать определенные правила пользования компьютером.

1. Необходимо строго дозировать время компьютерных занятий и следить за их содержанием. Для детей 5-6 лет это время составляет 10-15 мин. Для детей 7-12 лет допустимая непрерывная продолжительность компьютерных занятий – 20 минут, а для ребят постарше – не более получаса. Если работу за это время не выполнить, ее надо разбить на части, и через каждые 15 минут делать для глаз перерыв.

2. Освещение в помещении должно быть смешанным: естественным, за счет солнечного света, и искусственным. Для освещения помещений следует применять преимущественно люминесцентные лампы. Наиболее благоприятные показатели зрительной работоспособности отмечаются при освещенности рабочего места в 400 лк, а экрана дисплея – 300 лк.

3. Рабочие места с компьютерами по отношению к светопроемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.

4. Оконные проемы в помещениях, где используются компьютеры, должны быть оборудованы светорегулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков. Занавеси лучше сделать из однотонной плотной ткани, гармонирующей с окраской стен. Их ширина должна быть в два раза больше ширины окна. Внутренняя отделка помещений оказывает большое влияние на условия освещения. За счет отраженной составляющей освещение в отдельных зонах помещения может быть увеличено до 20 %.

5. Удачным является расположение рабочего места, когда у пользователя компьютера есть возможность перевести взгляд на дальнейшее расстояние – это один из самых эффективных способов разгрузки зрительной системы во время работы. Следует избегать расположения рабочего места в углах комнаты или лицом к стене - расстояние от компьютера до стены должно быть не менее 1 м. Также не следует размещать монитор напротив окна: свет из окна является нежелательной нагрузкой на глаза во время занятий на компьютере.

6. Расстояние от глаз пользователя до экрана компьютера должно быть не менее 50 см.



# ГЛАЗКА

г. Новосибирск, ул. Гоголя, 44, офис 307  
☎ (383) 278-34-47, 8-952-936-60-60  
e-mail: cprm@yandex.ru, www.glazka.nios.ru

Сибирский центр Профилактики и Лечения Близорукости



7. Поза работающего за компьютером должна отличаться следующим: корпус выпрямлен, сохранены естественные изгибы позвоночника и угол наклона таза. Голова наклонена слегка вперед. Уровень глаз на 15-20 см выше. Правильная поза обеспечивает максимальный приток крови ко всем частям тела. Тут не надо скупиться на регулируемое кресло для ребенка, позволяющее оптимально настроить позу "под себя".

<b>Рост ребенка в см</b>	<b>Стол, высота поверхности над полом, мм</b>	<b>Стул, высота сидения над полом, мм</b>
90 - 100	420	240
101 - 115	460	260
116 - 130	520	300



Будьте здоровы!