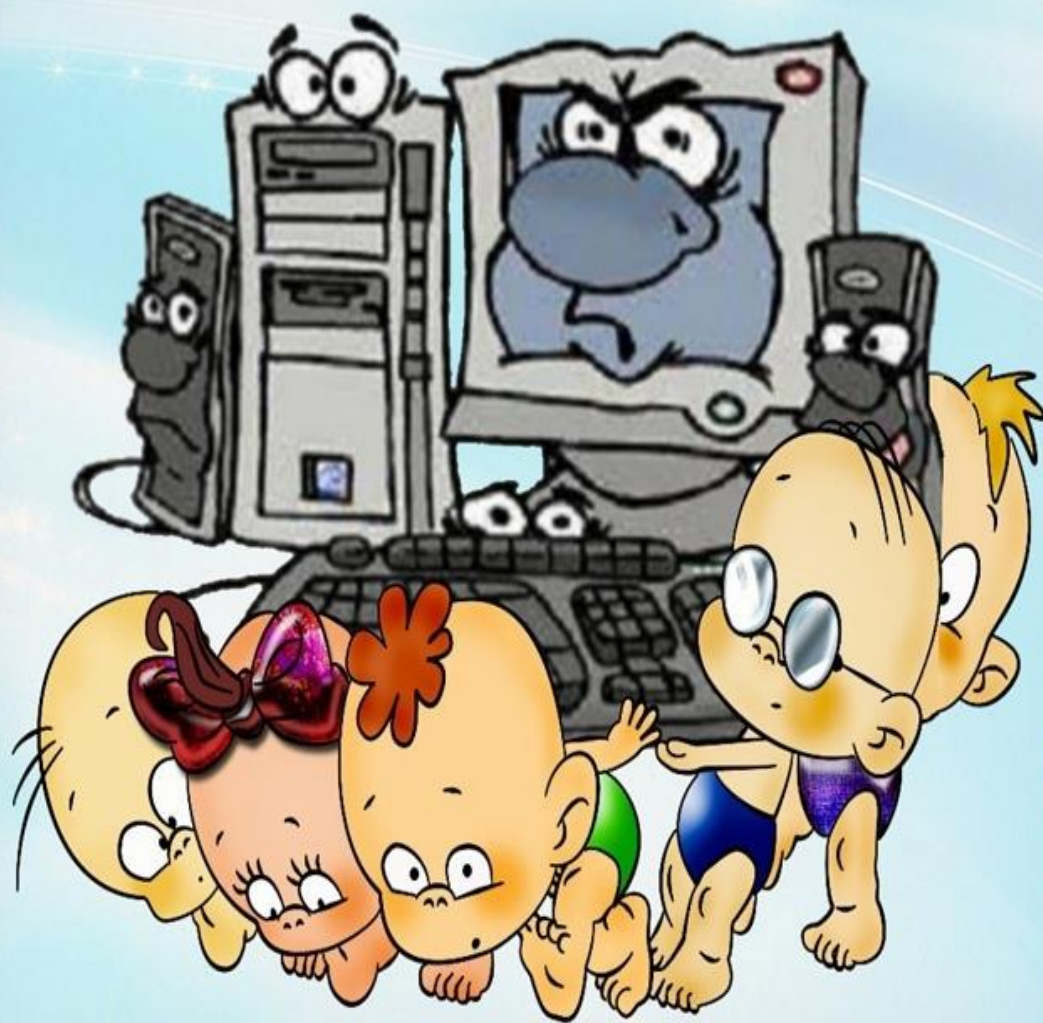


# Дети и КОМПЬЮТЕР



## Компьютер для самых маленьких

Дошколятам, собственный компьютер, конечно, не требуется. Малышам вполне достаточно нечастого общения с родительским компьютером. В огромном мире детских компьютерных игр есть игры и для этого возраста: маленький ребёнок может раскрашивать раскраски на компьютере или играть в пазлы.

Для детей постарше множество обучающих компьютерных программ, помогающих в обучении чтению и счёту. Однако лучше не давать дошколёнку серьёзно «подсаживаться» на компьютерные игры, в этом возрасте, всё-таки, обычные настольные игры гораздо предпочтительнее. Развивающие компьютерные игры малышам, может быть, и не вредны, но они часто формально имитируют то, что можно сделать на бумаге.

Многие родители верят в «миф» о том, что пользование компьютерной мышкой развивает у детей мелкую моторику. Это, конечно, преувеличение.



## Компьютер – помощник школьника

Обычно, ребёнок 7-8 лет уже сознательно просит купить ему компьютер. И если у вас есть такая возможность – покупайте. Влияние компьютера на детей в этом возрасте очень благотворно и может помочь в развитии определенных навыков. Например, психологи отмечают, что работа с компьютером развивает внимание, логическое и абстрактное мышление. Компьютерные игры детям помогут научиться принимать самостоятельные решения, а также быстро переключаться с одного действия на другое.

Хорошо влияет компьютер и на творческие способности детей. В этом случае положительное влияние компьютера зависит от индивидуальных особенностей ребёнка: к примеру, одни дети начинают быстрее изучать языки, а другие – замечательно рисовать. К тому же, хорошие развивающие компьютерные игры для детей – это отличный способ самообразования, а умение пользоваться Интернетом, может стать хорошей школой общения и навыков по поиску и отбору информации.



## Компьютер и здоровье ребёнка.

Шут всё дело в чувстве меры. Недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное - ухудшает. И чтобы компьютер здоровью не повредил, очень важно регламентировать время, которое ребенок проводит за компьютером. Родителям, при решении этого вопроса, надо проявить с одной стороны настойчивость и последовательность, а с другой – преодолеть собственный соблазн отдохнуть от ребёнка, который сидя за компьютером, не мешает родителям заниматься домашними делами или смотреть телевизор.

Чтобы предотвратить дурное влияние компьютера на детей-время занятий должно быть определено вами сразу.

- Малышам до 6 лет лучше не сидеть за компьютером более 20 минут - и то, желательно, не каждый день.
- Детям в возрасте 7-8 лет это время можно продлить до 30-40 минут в день.
- А с 9-11 лет - не более часа-полутора.



## Компьютер и здоровье ребёнка.

В ряду главных проблем со здоровьем, которые может доставлять компьютер детям — большая нагрузка на зрение. А поскольку наши глаза напрямую связаны с мозгом, то зрительное утомление сразу скажется на состоянии ребёнка, как физическом, так и психологическом. Поэтому, настройте яркость и контрастность компьютера так, чтобы глазам малыша было комфортно, а на «рабочий стол» установите картинку спокойных цветов.

Также, желательно, чтобы частота обновления экрана на вашем компьютере была максимальной (100 и более герц), особенно если у вас не жидкокристаллический монитор. Очень полезным будет научить ребёнка специальной гимнастике для глаз.



Если вы всё же чувствуете, что, несмотря на все меры предосторожности, ваш ребёнок устаёт при работе за компьютером, то в первую очередь проверьте правильность организации рабочего места.



## Упражнения для глаз.

1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль.

Повторить 4-5 раз.



2. Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6.

Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо.

Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



## Упражнения для глаз.



4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

5. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



6. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

## Как правильно обустроить компьютерное место.

Чтобы компьютер детям приносил только пользу, необходимо правильно обустроить рабочее место ребёнка. Во-первых, оно должно быть хорошо освещено, но не так, чтобы на монитор попадали блики от лампы или прямой солнечный свет.



Стол, за которым сидит ребёнок, должен подходить ему по росту. Ноги ребёнка не должны «болтаться» или быть поджатыми под себя, потому лучше подставить под ноги подставку и следить за тем, чтобы ребёнок ровно держал спину и не задирает голову. Монитор лучше расположить так, чтобы взгляд на него падал немного сверху вниз, а находиться он прямо перед глазами (чтобы ребёнку не приходилось поворачиваться к нему). Экран лучше расположить на расстоянии 70 см. от глаз ребёнка.



Врачи советуют ежедневно проводить в комнате с компьютером влажную уборку и проветривание, а ещё неплохо держать в комнате аквариум, который более полезен, чем кактус у монитора якобы впитывающий вредное излучение.



## Как правильно обустроить компьютерное место.

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

