



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Дети и компьютер

Приобщение к информационной культуре— это не только овладение компьютерной грамотностью, но и приобретение этической, эстетической и интеллектуальной чуткости. То, что дети могут с завидной легкостью овладевать способами работы с различными электронными, компьютерными новинками, не вызывает сомнений; при этом важно, чтобы они не попали в зависимость от компьютера, а ценили и стремились к живому, эмоциональному человеческому общению.

Однако, в настоящее время существует множество мнений по поводу включения компьютера в жизнь ребенка. Многие родители, стремящиеся сохранить зрение ребенка, встают на позицию исключаящую возможность использования компьютера в домашних условиях. Другие родители, наоборот, стараются образовывать, приобщать своего малыша к современному миру посредством компьютерных развивающих игр.

Если ваш ребенок занимается с компьютером, желательно, чтобы монитор был жидкокристаллическим или плазменным. Размер экрана дисплея должен быть по диагонали не менее 35—38 см для того, чтобы ребенок мог четко видеть текст с расстояния 50—70 см. Монитор должен стоять на расстоянии не менее 60 см от окна таким образом, чтобы окно располагалось слева от компьютера. При этом на экран ни в коем случае не должны попадать блики от окна или других источников освещения. Для этого оконные проемы можно завешивать занавесями или жалюзи для ограничения светового потока. Запрещается использование темных занавесей на окнах, так как они могут очень сильно затенять помещение.

Дисплей должен быть подвижным, чтобы его можно было поворачивать и наклонять в разные стороны в зависимости от освещения. Монитор должен располагаться на уровне глаз ребенка или чуть ниже. Наилучшим для работы с компьютером считается естественный дневной свет, т. к. только он содержит в себе весь цветовой спектр, поэтому, чем больше лампа соответствует дневному свету, тем лучше. Ни в коем случае нельзя использовать неоновые лампы, т. к. они мигают, излучают рассеянный свет, имеют недостаток цветового спектра и не создают четких теней. При работе с такими лампами возникает сильное напряжение глаз, что может провоцировать снижение зрения. К тому же эти лампы могут вызвать повышение возбудимости у детей, они начинают капризничать, плохо спят.

Размер шрифта должен быть не менее 14, цвет шрифта всегда должен быть черным, а цвет экрана белый. В цветовой гамме можно периодически использовать желто-зеленые тона.

Мебель рабочего места должна быть удобной для ребенка. Стул должен быть со спинкой, а под ноги ребенка дошкольного и младшего школьного возраста всегда должны ставиться подставки.

Детям до 5 лет не рекомендуется пользоваться компьютером.
Детям 5—7 возраста можно «общаться» с компьютером не более 10—15 минут в день 3 — 4 раза в неделю.

Учащимся первого класса — 10—15 минут в день.

Когда ваш ребенок работает с компьютером, обязательно обратите внимание на признаки его утомления, т.к. в этом случае надо сразу прервать работу, чтобы избежать вредных последствий.

После окончания работы с монитором для профилактики зрительных нарушений

дети в течение нескольких минут должны выполнять гимнастику для глаз для снятия с них напряжения.

✚ 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.

Необходимо, чтобы работа ребенка с компьютером проходила всегда только под строгим контролем со стороны родителей.

