***Ребенок и компьютер: гигиена работы перед экраном***

Одну из категорий пользователей персональных компьютеров образуют дети и подростки. Для них ПК – это, как правило, высокоэффективное, модное и престижное средство развлечения (начиная от самых разнообразных компьютерных игр и просмотра видеофильмов и заканчивая общением в социальных сетях и посещением тематических сайтов). Такое использование компьютерной техники изначально не предполагает оборудования рабочего места пользователя ПК, что неизбежно влечет за собой нарушение основных гигиенических правил при работе с компьютерной техникой.

Именно поэтому родителям важно познакомить ребенка с нехитрыми правилами гигиены пребывания перед экраном, учитывая, что ребенок – это бурно развивающийся, очень чувствительный организм. В дошкольном и младшем школьном возрасте складываются все физиологические системы, в том числе те, которые необходимы для успешного взаимодействия с компьютером. Продолжают формироваться осанка и кости кистей рук, произвольное внимание, нормальная рефракция глаза. Аккомодационная система глаза уже готова к зрительной нагрузке, но ее резкое нарастание опасно: перегрузки могут привести к «поломкам».

Очень уязвима и психика ребенка. На фоне постоянно увеличивающейся информационной нагрузки (дома, в детском саду, в школе) нерегламентированные занятия на компьютере могут ускорить неблагоприятные изменения в самочувствии ребенка.

Неправильная поза, неверно подобранное расстояние от глаз до монитора, а главное, нарушение временных рамок, отведенных для нахождения перед экраном, могут спровоцировать возникновение и развитие у детей целого ряда дисфункций организма.

Рассмотрим меры, которые помогут исключить [безграмотное](http://pandia.ru/text/category/bezgramotnostmz/) и неумелое использование компьютерной техники.

Согласно методическим рекомендациям, для детей ростом 115—130 см рекомендуется высота стола — 54 см, высота сидения стула — 32 см; если рост выше 130 см — соответственно 60 и 36 см. Стул должен быть обязательно с твердой спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50—70 см от дисплея. Воображаемая линия взора (от глаз до экрана) должна быть перпендикулярной экрану и приходиться на его центральную часть.

Поза ребенка — прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Чтобы обеспечить устойчивость посадки, ребенок должен сидеть на стуле, опираясь на 2/3— 3/4 длины бедра. Между корпусом тела и краем стола необходимо сохранять пространство не менее 5 см. Руки должны свободно лежать на столе, ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и располагаться под столом на специальной подставке (опора для ног обязательна).

Стол, на котором стоит дисплей, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов.

**Советы родителям:**

Совет 1. Если вы решились на покупку компьютера, то не экономьте на здоровье детей: компьютер и видеотерминалы должны быть хорошего качества.

Совет 2. Компьютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней его частью к стене.

Совет 3. Следует правильно организовать рабочее место. Мебель должна соответствовать росту ребенка. Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или на специальной подставке.

Совет 4. В помещении, где используется компьютер, делайте ежедневную влажную уборку.

Совет 5. До и после работы на компьютере протирайте экран чистой тряпкой или губкой.

Совет 6.  Почаще проветривайте комнату, а для того чтобы увеличить влажность воздуха, в помещении должен быть аквариум или другие емкости с водой.

Совет 7.  С особой тщательностью отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка, как по содержанию, так и по качеству оформления.

Совет 8. Без ущерба для здоровья дошкольники и младшие школьники могут работать за компьютером не более 15 минут, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья — только 10 минут в день. Причем не ежедневно, а три раза в неделю, через день.

Совет 9.  После каждого занятия проводите с ребенком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения (разминка).

