

## «Время работы за компьютером по возрастам»

С какого возраста разумнее всего разрешать ребенку сидеть за «чудо машиной»?



Врачи утверждают, что необходимо ограничивать время перед экраном монитора

с 3 до 5 лет не более получаса в день;

с 6 до 12 лет – 1 час;

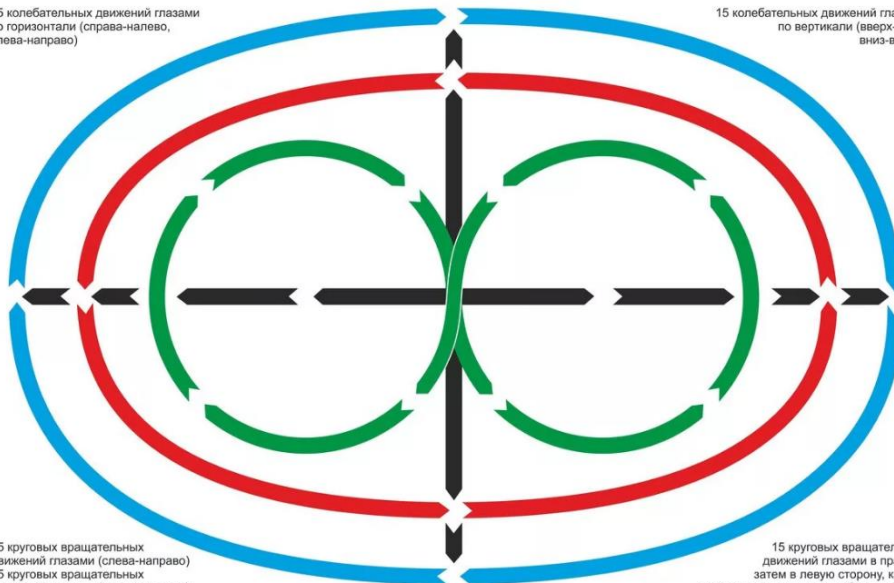
с 12 лет 2 часа в день

Но стоит помнить, что компьютер дает нагрузку на глаза, поэтому через каждые 15 минут стоит сделать перерыв. Еще лучше, если Вы обучите ребенка делать специальную гимнастику для глаз: вертикальные и горизонтальные движения глазами или просто часто поморгать

### Тренажер «Гимнастика для глаз»

15 колебательных движений глазами по горизонтали (справа-налево, слева-направо)

15 колебательных движений глазами по вертикали (вверх-вниз, вниз-вверх)



15 круговых вращательных движений глазами (слева-направо)  
15 круговых вращательных движений глазами (справа-налево)

15 круговых вращательных движений глазами в правую, затем в левую сторону, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8

**Время проведения ребенка перед компьютером должно быть четко установлено, что бы в дальнейшем не возникало зависимости. Постарайтесь объяснить ребенку, что длительное времяпровождение за компьютером, пагубно будет влиять на его зрение.**

Позаботьтесь о том, что бы глаза не страдали от ярких цветов экрана монитора.

«Поиграйте» с настройками монитора: отрегулируйте контрастность и яркость, что бы они ни били по глазам. На рабочий стол поставьте картинку в умеренных тонах. Учитывайте, что стол и стул должны соответствовать росту ребенка. Проследите, что бы малыш сидел ровно, не сутулился, так как это в свою очередь может привести к развитию сколиоза. Что бы было удобнее под ноги можно поставить подставку. Монитор должен стоять ровно, что бы ребенок ни поворачивался к нему, а смотрел прямо на центр монитора, но взгляд падал сверху вниз под углом 15-20 градусов. Компьютерное место должно быть хорошо освещено, но при этом нужно сделать так, что бы свет напрямую не падал на монитор. Старайтесь как можно чаще делать влажную уборку и проветривать комнату.