

## **Основные правила работы за компьютером для детей**

Компьютер сам по себе не несёт никакой опасности для человека, при соблюдении элементарных правил гигиены и техники безопасности. Вред может нанести либо неправильно оборудованное рабочее место, либо нарушение режима работы с компьютером. Сами взрослые, к сожалению, редко соблюдают все условия для правильной работы. А зачастую даже не озадачиваются этим вопросом, поэтому мы подготовили для вас небольшой список этих условий:

- необходимо ежедневно полностью убирать помещение, в котором расположен ПК, также нужно обязательно несколько раз в день минимум по 10 минут проветривать помещение;
- пыль, осевшая на мониторе, увеличивает нагрузку на зрение, поэтому необходимо приобрести специальные влажные салфетки, не оставляющие разводов, и использовать их не реже одного раза в день;
- гигиена клавиатуры и мыши тоже очень серьёзный вопрос. Известно, что на клавиатуре среднестатистического пользователя больше бактерий, чем на крышке унитаза. Поэтому их также необходимо регулярно и тщательно обрабатывать специальным средством и протирать салфеткой;
- необходимо не реже раза в месяц прочищать системный блок от скопившейся внутри пыли при помощи пылесоса, но будьте осторожны, не забывайте перед этим выключить его из розетки;
- внимательно следите, чтобы защитное покрытие силовых кабелей вашего компьютера было в порядке;
- не забывайте всегда закрывать корпус системного блока;
- обязательно выключайте компьютер после работы, не оставляйте его работать на всю ночь;
- следите за тем, чтобы спина во время работы за компьютером была ровной, при необходимости меняйте мебель на более комфортную для вас;
- не забывайте делать небольшие перерывы хотя бы раз в 15 минут, в это время выполните гимнастику для глаз и разомнитесь;
- не прикасайтесь к комплектующим компьютера мокрыми руками и не принимайте пищу в месте, отведённом для компьютера.

## **Оборудование рабочего места**

Сейчас дети уже с 4х лет начинают постигать тонкости работы с компьютером, однако далеко не все родители озадачиваются покупкой специальной мебели для ребёнка. Ребёнок, сидящий во “взрослом” кресле, получает большую нагрузку на позвоночник и зрительные органы. Поэтому при оформлении рабочего места обязательно необходимо уделить внимание соответствию мебели возрасту ребёнка.

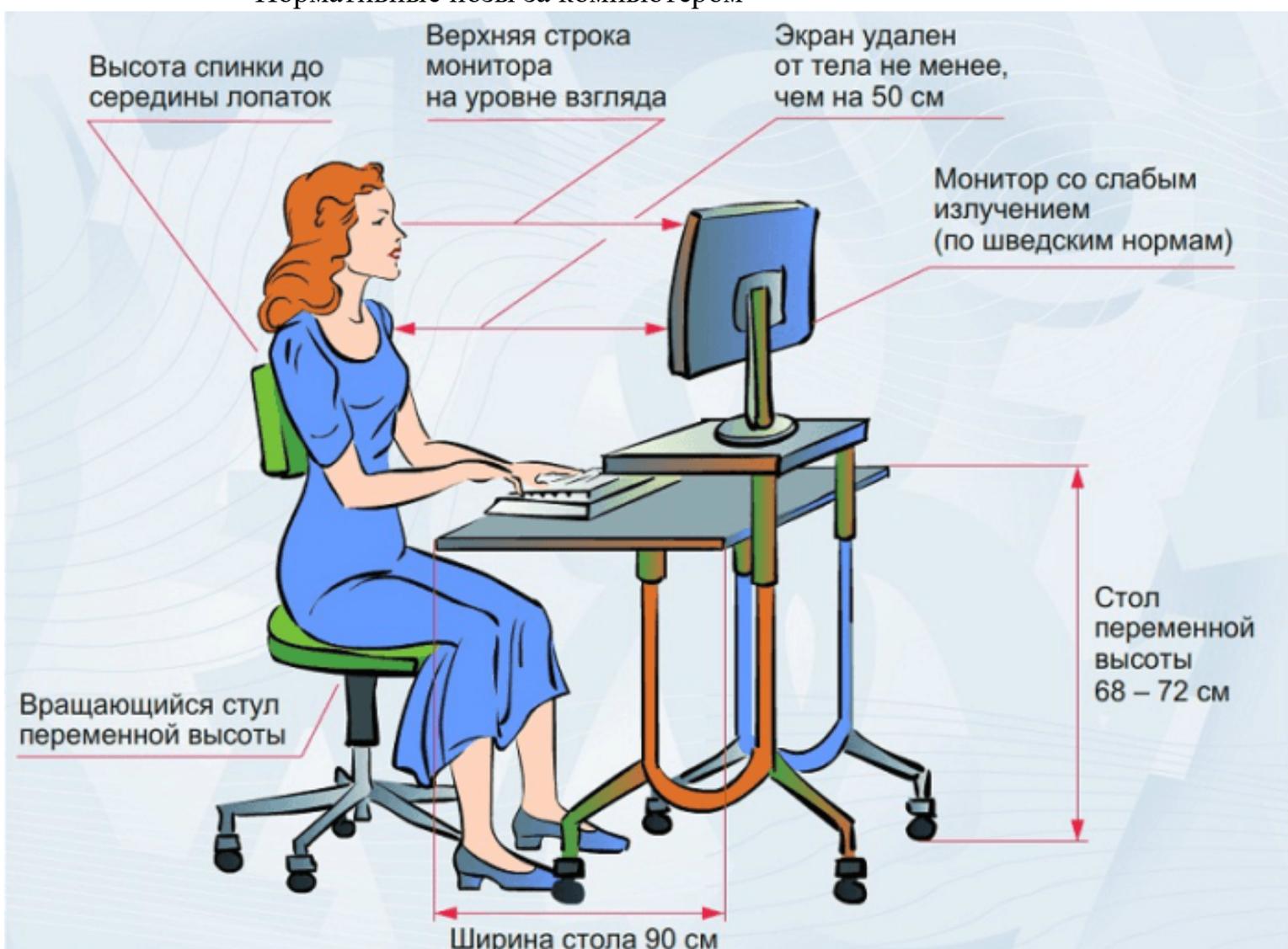
Необходимо правильно установить монитор в комнате так, чтобы свет из окна или искусственных источников освещения не создавал бликов на поверхности монитора. Если обычной перестановкой решить этот вопрос не

удаётся, нужно озаботиться покупкой специальной антибликовой плёнки, соответствующей по размеру вашему экрану.

Специальное компьютерное кресло сконструировано таким образом, чтобы максимально снижать нагрузку, оказываемую на позвоночник. Таким образом, оно препятствует развитию сколиоза, болей в спине и суставах, а также головной боли. Необходимо подобрать модель кресла под возраст ребёнка, либо приобрести регулируемое по высоте спинки. Если купить специальное кресло пока возможности нет, то можно обойтись валиком, подложенным на уровень физиологического изгиба позвоночника.

Центр монитора должен находиться чуть ниже уровня глаз ребёнка, а расстояние до экрана должно составлять не менее 60-ти сантиметров.

### Нормативные позы за компьютером



Поза, соответствующая нормам, должна включать в себя следующее:

- ступни обязательно должны стоять либо на полу, либо на специальной подставке для ног;
- бёдра должны располагаться строго параллельно полу;
- спина прямая, перпендикулярно полу;

- руки согнуты в локтях под прямым углом;
- запястья располагаются под углом 20° относительно столешницы;
- голова может быть слегка опущена вниз.

### **Нормы времени работы за компьютером для детей разных возрастов**

Важно не позволять ребёнку превышать нормы по работе за компьютером, иначе это может пагубно отразиться на его физическом и психическом состоянии. Нормы для детей разных возрастов различаются:

- младше 5 лет — не более 10 минут;
- 5-7 лет — 15–20 минут;
- 7–11 лет — 20–30 минут;
- 12–14 лет — 30–45 минут;
- 15–16 лет — 1–2 часа.

Каждые 15 минут работы за компьютером необходимо давать отдых глазам и телу. Разомнитесь буквально несколько минут, и тело будет готово к дальнейшей работе без ущерба для здоровья. Это рекомендуется делать не только детям, но и взрослым.

Нормы, приведённые выше, рассчитаны на здоровых детей. Во время болезни компьютер ребёнку строго противопоказан.

### **Как избежать конфликтов с детьми**

Вопрос о том, сколько времени ребёнку можно проводить за компьютером. Часто становится причиной конфликта между родителями и детьми. Ведь дети увлечены игрой, и не желают слушаться старших и вовремя выключать компьютер.

Избежать ссор по этому поводу можно двумя способами:

1. Дети часто не хотят прерывать интересную игру и отказываются добровольно выключать компьютер, что приводит к ссорам с родителями или воспитателями. Родителям необходимо озаботиться этим вопросом заранее. Им нужно либо всегда чётко придерживаться графика работы за компьютером как самим, так и не давать послаблений в этом вопросе детям. Либо, если это кажется слишком сложным морально, установить специальные программы, блокирующие компьютер от детей через определённое время.

2. Второй способ проще и не требует от родителей железной воли, но такое программное обеспечение обычно стоит дорого. К тому же дети обычно куда лучше владеют компьютером, чем родители, и иногда с лёгкостью обходят блокировку.

Как и во многих других областях, наилучший эффект даст некая комбинация двух приведённых выше способов. На личном примере покажите детям, что правила нерушимы для всех, включая вас. Заведите традицию проводить выходные всей семьёй за различным досугом, чаще организуйте отдых на природе.

Если ребёнок увлечён реальным миром, занимается спортом и творчеством, у него просто не будет хватать времени на то, чтобы злоупотреблять компьютером. Задача родителей – найти то, что ребёнку будет по душе, и поддерживать его на выбранном пути.