

## 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 поменяйте 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;

## 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.

## Оборудование рабочего места

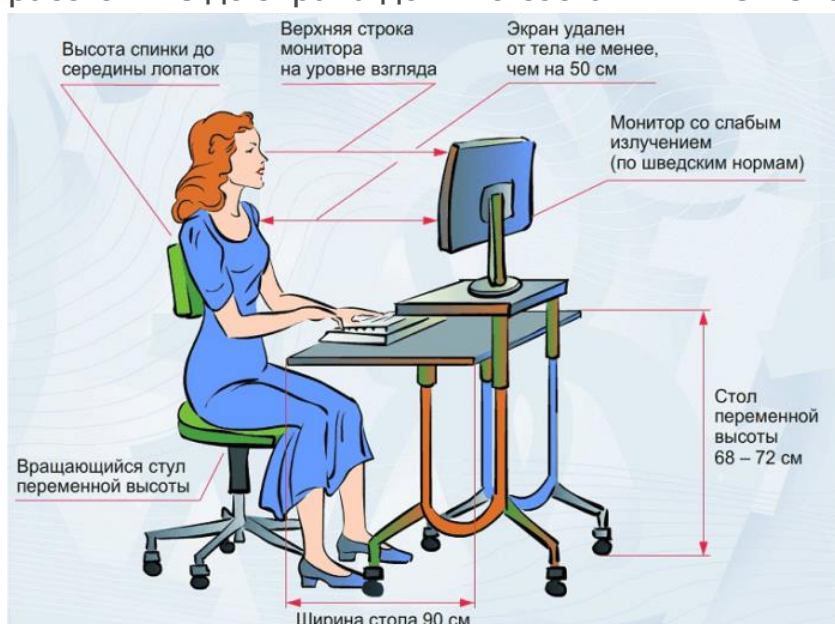
Сейчас дети уже с 4х лет начинают постигать тонкости работы с компьютером, однако далеко не все родители озадачиваются покупкой специальной мебели для ребёнка. Ребёнок, сидящий во “взрослом” кресле, получает большую нагрузку на позвоночник и зрительные органы. Поэтому при оформлении рабочего места обязательно 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  $20^\circ$  относительно столешницы;
- голова может быть слегка опущена вниз;

## Гимнастика для глаз

### 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.