



Компьютер – во благо!

Многие родители стремятся приобщить свое чадо к новейшим достижениям нашей цивилизации.

Сегодня компьютер стал привычным атрибутом нашей жизни и занятия с использованием его проводятся уже и в дошкольных учреждениях, а ребятки с удовольствием играют в компьютерные игры, длительное время проводя у экрана монитора.

Многих родителей волнуют вопросы: не вреден ли компьютер для здоровья малыша, каково оптимальное время для работы на компьютере, с какого возраста можно приучать ребенка к использованию этого чуда современной техники?

Следите за временем

Медики утверждают, что в возрасте с 3 до 6 лет ребенку можно находиться у компьютера не дольше 30 минут. При этом через 10-15 минут необходимо делать перерыв и разминку для глаз. В возрасте с 6 до 10 лет ребенок может находиться за компьютером не больше часа в день, но с перерывами через каждые 15 минут и не чаще 2-3 раз в неделю. Детям среднего и старшего школьного возраста не желательно находиться перед монитором более 1,5-2 часов и ни в коем случае не в ночное время. Расстояние между глазами ребенка и монитором должно составлять 60 см. Причем монитор должен быть жидкокристаллическим, с высоким разрешением. Старайтесь, чтобы освещение в комнате было достаточным и естественным.

Попытайтесь объяснить ребенку, что компьютер не право, а привилегия, поэтому проведение времени за ним подлежит контролю со стороны родителей. То есть, как бы ни хотели родители заняться своими делами, нужно прежде всего думать о здоровье ребенка. Все хорошо в меру.

Выбирайте игры

Конечно, компьютеры созданы, в первую очередь, для получения информации и для работы. Но без игр на чудо-технике уже не обойтись. Даже взрослые увлеченно этим занимаются. Сейчас используют современные технологии и создаются очень реалистичные игры. Люди, звери, машины – все как настоящее. Обращайте внимание в какие игры играет ваш ребенок, строго контролируйте их, обсуждайте с ребенком, какие игры ему разрешены, а какие нет.

Детям противопоказаны игры в режиме on-line, так как они вынуждают ребенка постоянно быть в игре и думать о ней дни и ночи напролет, что ведет к бессоннице, раздражительности. Старайтесь держать в домашнем компьютере «добрые» игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем «бродилки» или «стрелялки». Если у вас дома есть агрессивные игры (ими интересуются папы, поэтому сложно запретить ребенку в них играть), то ограничьте их время до 30-40 минут в день. Ни в коем случае не позволяйте играть в эти игры за 1,5-2 часа до сна, это так же может привести к бессоннице, появлению специфических страхов. Если вы заметили, что ребенок начал разговаривать с персонажами игр, не подпускайте его к монитору!

Покажите, как прекрасен этот мир!

Старайтесь развить в ребенке и другие интересы, кроме компьютерных игр и общения в соцсетях. К примеру, запишите своих детей на занятия в Дом детского творчества.

Объединение может быть любой направленности, главное – чтобы в жизни ребенка появился какой-нибудь интерес, будь то театр, космос, динозавры, да что угодно! Так ребенок учится живому общению, учится реагировать на поведение других людей.

Постарайтесь выезжать совместно на природу, чтобы ваш ребенок видел красоту, окружающую его, у ребенка появится возможность отдохнуть физически и эмоционально от игр на компьютере.

Играйте в настольные игры. Покажите ребенку игры своего детства. Уверены о многих из них он даже не догадывается и совершенно точно некоторые из них заинтересуют вашего малыша.

Старайтесь больше показать ребенку разных вариантов, чем можно занять себя и без компьютера. Покажите собственный пример. Позвольте ему найти занятие, увлечение по его вкусу и пусть он перепробует много разных кружков, многие из них он оставит, но в конце найдет свое, то что по душе.

Не переставайте хвалить и удивляться своему ребенку! Он наверняка это оценит!

Полезные программы или как компьютер заботится о здоровье ребенка

Программа Eyes Guard и Computer and Vision

Программу можно установить таким образом, чтобы через каждые 20 минут работа компьютера блокировалась на пять минут. Таким образом, обижайтесь - не обижайтесь на компьютер, но независимо от желания придется делать пятиминутный перерыв в своей работе. Работа программы (блокировка и разблокировка) не несет никаких отрицательных последствий для компьютера, операционной системы и всех установленных на нем приложений.

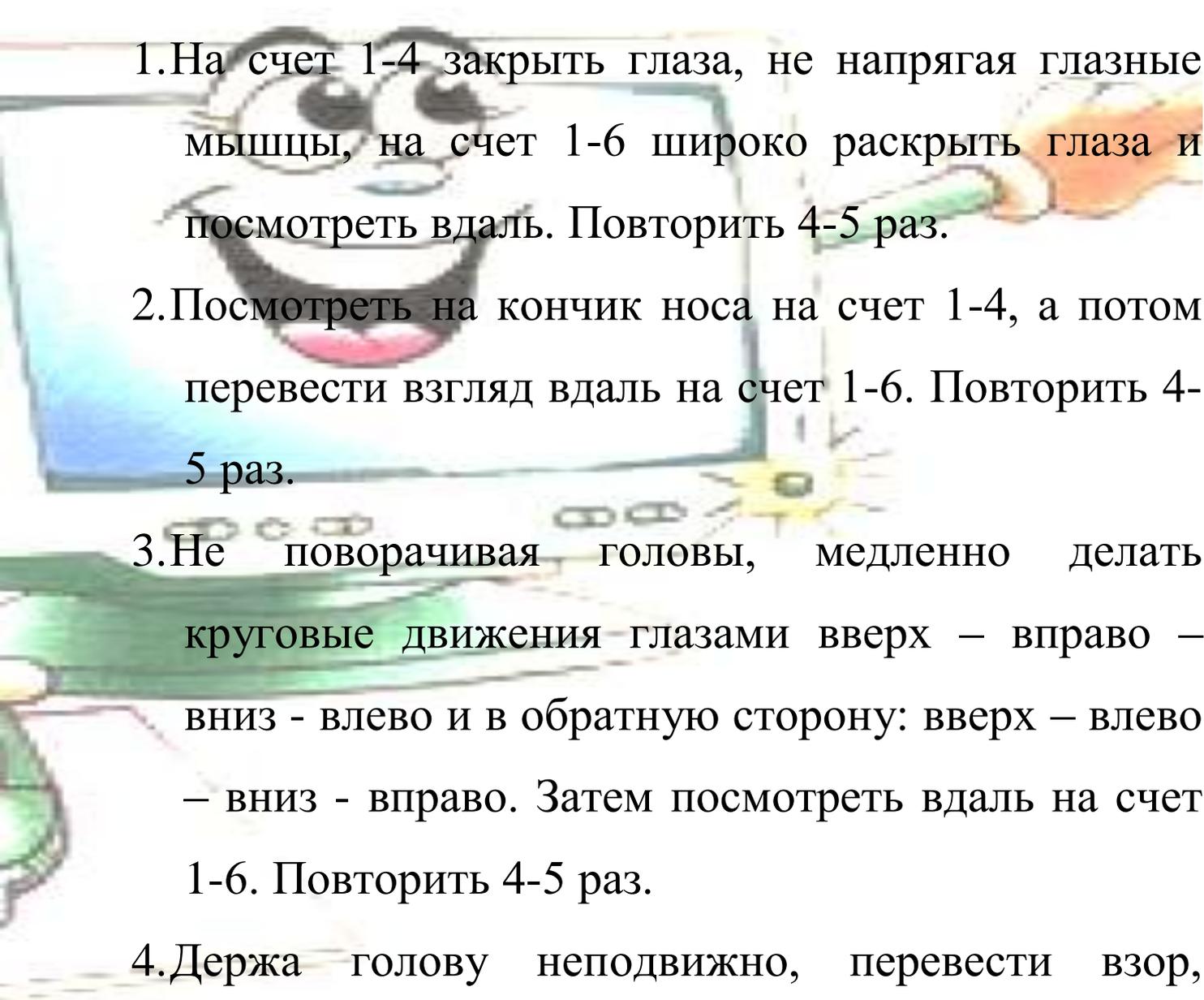
Программа Workrave

Цель программы забота о здоровье пользователя. Программа напомнит вам о том, что необходимо сделать перерыв в процессе работы с компьютером, а также предложит некоторые разминочные упражнения. Программа позволяет назначить промежутки времени для перерыва в работе с компьютером, продолжительность самого перерыва, общую продолжительность работы за целый день, а также настроить прокрутку слайдов с физическими упражнениями.

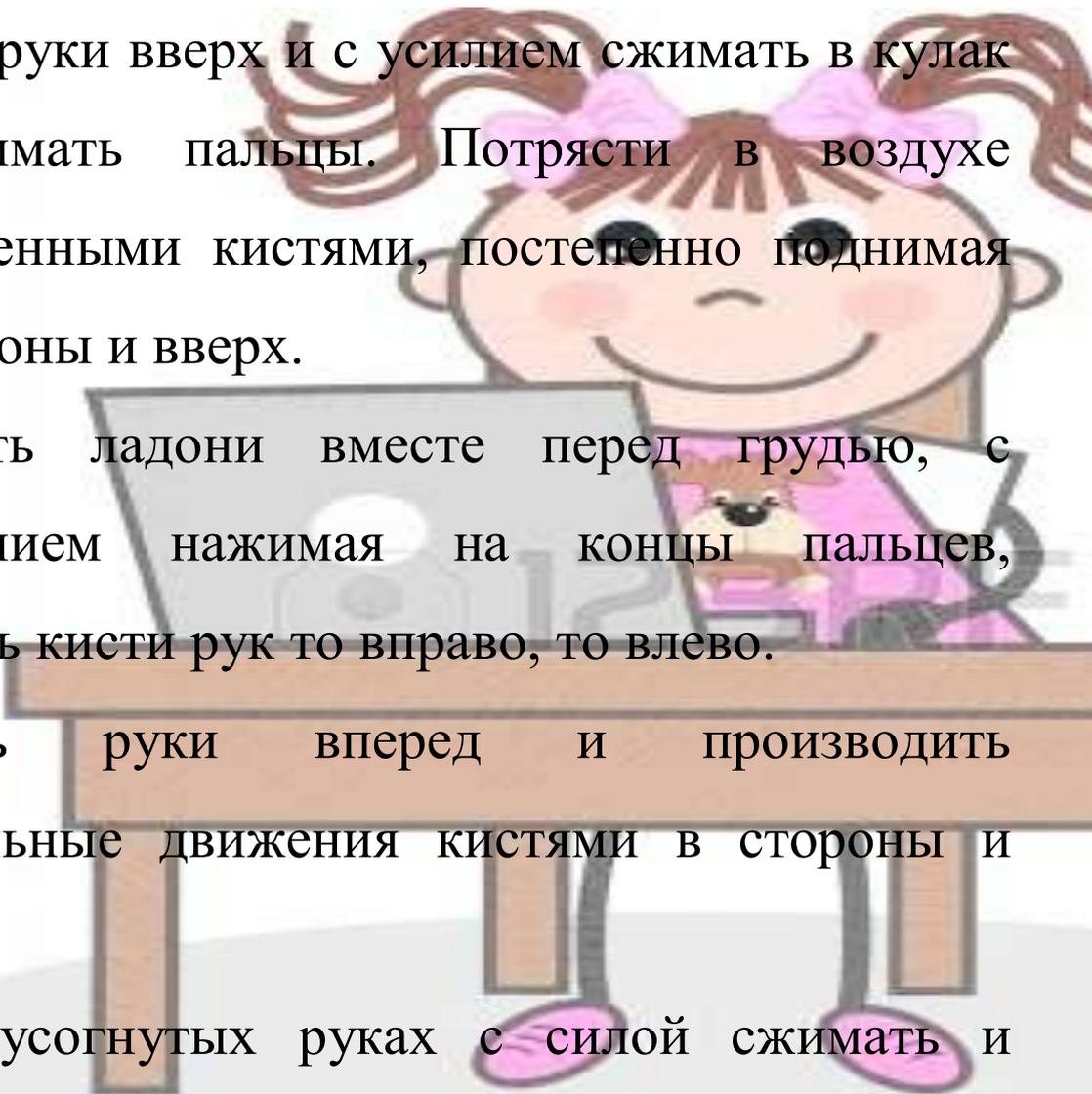
Программа Eyes Keeper

Программа относится к программам-тренажерам для глаз, которые решают задачу снятия зрительного напряжения путем выполнения специальных упражнений и включает в себя комплекс из восьми упражнений для глаз. Характерной особенностью программы является то, что порядок выполнения каждого упражнения демонстрируется наглядно, с помощью анимированного изображения.

Гимнастика для глаз

- 
1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
 2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
 3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх – вправо – вниз - влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз - вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
 4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Гимнастика для кистей рук

1. Поднять руки вверх и с усилием сжимать в кулак и разжимать пальцы. Потрясти в воздухе расслабленными кистями, постепенно поднимая их в стороны и вверх.
 2. Соединить ладони вместе перед грудью, с напряжением нажимая на концы пальцев, наклонять кисти рук то вправо, то влево.
 3. Вытянуть руки вперед и производить вращательные движения кистями в стороны и внутрь.
 4. При полусогнутых руках с силой сжимать и разжимать пальцы рук.
 5. Потрясти расслабленными кистями в воздухе, поднимая руки вверх и опуская вниз. Все движения повторяются 5—6 раз.
 6. Соединить ладони вместе на уровне груди и, нажимая на кончики пальцев, отводить их то вправо, то влево. Счет 4 — 6 раз.
- 
- A cartoon illustration of a young girl with brown hair in two pigtails, each tied with a pink bow. She is wearing a pink dress and is sitting at a brown desk. On the desk is a grey laptop computer. She is looking towards the viewer with a neutral expression.