



КАК ДОЛГО РЕБЕНКУ МОЖНО РАБОТАТЬ НА КОМПЬЮТЕРЕ?

Дети дошкольного и младшего школьного возраста очень чувствительны к различного рода нагрузкам в силу продолжающегося интенсивного развития и созревания физиологических систем, которые в этом возрастном периоде отличаются неустойчивостью функционирования.

Функциональные возможности центральной нервной и зрительной систем у детей 6-летнего возраста позволяют им без утомления, без ущерба для здоровья справляться с работой на компьютере лишь в течение 15 минут. Причем не ежедневно, а три раза в неделю, через день.

- Здоровым детям непрерывно работать за компьютером следует не более 15 минут.
- Детям, отнесенным к группе риска по состоянию зрения (оба родителя – близорукие), эту длительность целесообразно сократить до 10 минут.

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НА КОМПЬЮТЕРЕ

необходимо соблюдать следующие условия:

1. Правильное (рациональное) оснащение рабочего места, удобное расположение клавиатуры, мыши, тетради, ручки или карандаша. Стол, на котором стоит дисплей, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов. Для леворуких детей необходима специальная мышь, специальное освещение рабочего места.
2. Качество самого компьютера.
3. Особое внимание следует уделить качеству и соответствию используемых компьютерных программ возрасту детей: размеры, расположение и скорость подачи стимулов, фон (наиболее благоприятный – салатового цвета, сложность выполняемого задания).

4. Рабочее место и правильная поза ребенка: -
Мебель должна соответствовать росту ребенка, -
Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или на специальной подставке.

Условия для соблюдения рациональной рабочей позы обеспечивается соответствием рабочего стола и стула росту ребенка.

Рост ребенка	рекомендованная высота	
	стола	сидения стула
115–130 см	54 см	32 см
выше 130 см	60 см	36 см

Стул должен быть обязательно с твердой спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50–70 см от монитора компьютера, но чем дальше, тем лучше. Воображаемая линия взгляда (от глаз до экрана) должна быть перпендикулярна 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).

5. В помещении, где используется компьютер, необходимо

- регулярно делать влажную уборку, а также протирать сам компьютер с помощью специальных салфеток,
- чаще проветривать помещение,
- желательно разместить недалеко от компьютера кактусы; считается, что эти растения поглощают излучения компьютера,
- для того чтобы увеличить влажность воздуха желательно разместить в помещении аквариум или другие емкости с водой.

7. После каждого занятия рекомендуется выполнить 2–3 упражнения для снятия напряжения зрения (офтальмотренаж) и расслабления мышц туловища.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

- На счет 1–4 закрыть глаза с напряжением, на счет 1–6 – раскрыть глаза.
- Посмотреть на кончик носа на счет 1–4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1–6.
- 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.
- Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на счет 1–4 – вверх, на счет 1–6 – прямо; затем также вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо. Прodelать движение глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем посмотреть прямо, на счет 1–6.
- Посмотреть на кончик указательного пальца, удаленного от глаз на расстояние 25–30 см, на счет 1–4 медленно приблизить его к кончику носа, потом, опять же глядя на кончик пальца, отдалять от носа на то же расстояние.
- «Метка на стекле»: переводить взгляд с метки на стекле окна (красный кружок диаметром 3–5 мм) на выбранный предмет вдали за окном.
- Перемещать взгляд по траекториям, изображенным на больших плакатах: по восьмерке, по часовой стрелке и против.

Упражнения выбираются по желанию, каждое из них повторяется 4–5 раз. Общая длительность офтальмотренажа должна равняться 2 минутам.

Зрительная гимнастика поможет восстановить функциональное состояние аккомодационного аппарата глаза и предупредить его переутомление.



ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Исходное положение – ноги врозь, руки вдоль туловища.
На счет 1–2 – встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками, на счет 3–4 – руки дугами в стороны вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед.
Повторить 6–8 раз. Темп быстрый.
2. Исходное положение – ноги врозь, руки вперед;
на счет 1 – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину;
на счет 2 – основная стойка;
на счет 3–4 – то же в другую сторону.
Упражнения выполняются размашисто, динамично.
Повторить 6–8 раз. Темп быстрый.
3. Исходное положение – ноги вместе, руки вдоль туловища;
на счет 1 – согнуть правую ногу и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу;
на счет 2 – приставить ногу, руки вверх наружу;
на счет 3–4 – то же другой ногой.
Повторить 6–8 раз. Темп средний.
4. Исходное положение – ноги вместе, руки вдоль туловища;
на счет 1 – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад;
на счет 2 – локти вперед;
на счет 3–4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед.
Повторить 4–6 раз. Темп медленный.
5. Исходное положение – ноги врозь, кисти в кулаках;
на счет 1 – мах левой рукой назад, правой вверх – назад;
на счет 2 – встречными махами переменить положение рук.
Махи заканчивать рывками руками назад.
Повторить 6–8 раз. Темп средний.
6. Сесть на стул;
на счет 1–2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад;
на счет 3–4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать.
Повторить 4–6 раз. Темп медленный.