

Дошкольник за компьютером.

Немало дискуссий можно услышать вокруг этой темы в вашей семье, особенно если это касается сына или дочери. Сегодня, к сожалению, у наших детей увлечение книгами отошло на задний план. В центре внимания находятся значительно более интересные, зрелищные, цветные компьютерные игры, которые так захватывают! Ваш ребенок будто перенесся в другое измерение и в настоящий момент представляет себя, например, мужественным рыцарем или автогонщиком. Полезны такие увлечения или нет? Есть ли какие-нибудь нормы занятий с компьютером для ребенка? Как влияет он на психику и здоровье сына или дочери?

В дошкольном возрасте организм малыша быстро изменяется, продолжает формироваться костная система, кисти рук еще находятся в стадии развития, поэтому сначала наблюдается быстрая усталость после работы с клавиатурой. Нагрузка на систему аккомодации глаз в этом случае чрезвычайно высока – зрение фиксируется то на дисплее, то на клавиатуре. Это может привести к нарушению аккомодации глаз, то есть развитию усталости глазных мышц. Вас очень удивит, но в этом возрасте длительность пребывания за компьютером не должна превышать 10-15 минут и, кроме того, через день. Маловероятно, что ваше чадо оставит ужасно захватывающую игру через 15 минут. И еще. Если вы планируете начать ознакомление своего малыша со всеми возможностями вашего любимого компьютера, то сделайте это с соответствующих игр. Конечно, к каждой игре подается информация, для какого возраста она подходит. Если идет речь о малыше шестилетнего возраста, то игра не должна включать мелких предметов, быть слишком яркой, содержать много черных и красных цветов.

Не нужно забывать, что работа за компьютером бывает значительным фактором стресса для ребенка. Это проявляется тем, что под вечер малыши после таких занятий становятся

возбужденными, напряженными, раздражительными. И когда сын, в конце концов, засыпает, то спит плохо, постоянно просыпаясь.

Вот несколько мероприятий, которые помогут предупредить переутомление малыша:

- ограничьте длительность работы ребенка за компьютером;
- научите дочь или сына проводить гимнастику для глаз;
- правильно организуйте рабочее место;
- используйте мониторы высокого качества;
- выбирайте высококачественные программы или игры, которые отвечают возрасту ребенка (возраст обычно указывается на диске).

Позаботьтесь о здоровье

1. Расположите компьютер в углу или же задней поверхностью к стене.
2. Ежедневно выполняйте влажную уборку помещения, где находится ваш компьютер.
3. До и после работы протрите экран специальной салфеткой или губкой.
4. Чаще проветривайте комнату.
5. Для увеличения влажности в помещении заведите аквариум или пристройте другой сосуд с водой.