

Как сделать общение с компьютером безопасным для здоровья ребенка?



Для этого требуется соблюдать ряд правил и гигиенических требований.

Правило первое. Компьютер должен быть хорошего качества. Необходимо, чтобы монитор соответствовал международному стандарту защиты MPR II, зерно изображения не превышало значения 0,25-0,28 мм, а частота развертки – не менее 70 герц.

Правило второе. Компьютер следует расположить на столе в углу комнаты или задней ее частью к стене.

Правило третье. В помещении, где стоит компьютер, необходима ежедневная влажная уборка; закрывать пол паласом или ковром не рекомендуется.

Правило четвертое. До и после работы на компьютере рекомендуется протирать экран чистой тряпкой или губкой.

Правило пятое. Следует чаще проветривать помещение, а для того, чтобы увеличить влажность воздуха, можно поместить в комнату аквариум или другие емкости с водой.

Правило шестое. Компьютерные программы должны быть высококачественными и соответствовать возрасту ребенка.

Правило седьмое. Важно правильно оборудовать рабочее место ребенка. Мебель следует подбирать по росту, чтобы при сидении за столом ноги стояли на полу или на специальной подставке. Стул необходим со спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70 см от компьютера, но чем дальше, тем лучше..

Ребенок должен проводить за компьютером не более 20 минут. Причем не ежедневно, не более 3х раз в неделю, через день.

После каждого занятия необходимы упражнения для глаз и общеукрепляющая гимнастика.