

## Как правильно сидеть за компьютером

- ♦ ступни плотно стоят на полу (либо специальной подставке для ног);
- ♦ бедра параллельны полу;
- ♦ угол между бедрами и позвоночником равен 90 градусам;
- ♦ руки согнуты в локтях, угол локтевого сгиба равен 70–90 градусам;
- ♦ запястья согнуты под углом 20 градусов относительно столешницы;
- ♦ голова слегка опущена, угол наклона около 15–20 градусов.



## Основные правила безопасной работы на компьютере

- ♦ в помещении, в котором установлен компьютер, влажная уборка должна проводиться ежедневно. Также несколько раз в день помещение необходимо проветривать;
- ♦ оседающая на мониторе пыль снижает качество изображения, а это оказывает дополнительную нагрузку на зрение. Регулярно протирайте монитор салфеткой из микрофибры и обрабатывайте специальным антистатиком;
- ♦ клавиатуру и мышь также необходимо ежедневно протирать ;
- ♦ системный блок необходимо регулярно очищать от скопившейся пыли и снаружи и внутри;
- ♦ чистку компьютера и его комплектующих можно проводить только после полного отключения питания;
- ♦ следите за состоянием силовых кабелей вашего компьютера;
- ♦ никогда не оставляйте системный блок открытым;
- ♦ не оставляйте включенный компьютер без присмотра;
- ♦ во время работы за компьютером следите за осанкой;
- ♦ не работайте непрерывно долгое время, во время перерывов необходимо сделать небольшую разминку и гимнастику для глаз.

Обратите внимание: эти правила, в первую очередь, должны соблюдать вы. Невозможно научить ребенка соблюдать технику безопасности и следовать гигиеническим нормам, когда вы сами этого не делаете.

## Памятка для родителей "Работа за компьютером без вреда для здоровья"



## ***Влияние компьютера на здоровье ребенка***

Компьютерная зависимость – является достаточно серьезной проблемой для здоровья подростка. Учеными доказано, что современное поколение растет совершенно инфантильным, потому что дети не могут принимать самостоятельные решения. Если ребенок в себе не уверен и не знает, как вести себя в определенной ситуации, он обращается к компьютеру. В мире компьютерных игр он, безусловно, супергерой, побеждающий всю Вселенную, легко общающийся со всеми пользователями, вошедшими в его сеть.

Возвращаясь в реальную жизнь, ребенок теряет, жизнь ставит перед ним различные, довольно сложные задачи, с которыми он не в состоянии справиться. Поэтому он снова уходит в свой комфортный компьютерный мир.

Длительное нахождение за компьютером

формирует нарушения органов зрения. Дети вынуждены в дальнейшем носить очки, что может вызывать психологические комплексы, ведь часто таких детей в школе дразнят одноклассники. Нередки случаи, когда длительное и неправильно положение тела вызывает развитие сколиоза.

Кроме этого, вредная привычка сидения у компьютера может привести к ожирению. Это связано с тем, что такой образ жизни является малоподвижным, часто дети едят, не отходя от монитора.

Еще одной проблемой, с которой может столкнуться подросток в компьютерной среде, это развитие жестокости. Большинство игр, которые доступны в компьютерных сетях, напичканы картинками насилия, которые формируют жестокое обращение с другими людьми, домашними животными и прочими существами.

## ***Возрастные ограничения работы на компьютере***

Хотя количество времени, которое ребенок может проводить за компьютером без риска для здоровья, индивидуально, усредненные нормы все же существуют. Эти нормы напрямую зависят от возраста юного пользователя:

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.

Если ребенок играет на компьютере более 30 минут необходимо сделать 10–15 минутный перерыв, во время которого хорошо сделать разминку и гимнастику для глаз. Кстати — врачи рекомендуют делать такой перерыв и взрослым.

Обратите внимание: вышеприведенные нормы рассчитаны для здоровых детей. Если ребенок чувствует себя плохо или ослаблен после болезни, сидеть за компьютером ему следует в 2 раза меньше.