*Памятка для родителей «Безопасные для здоровья ребёнка условия общения с компьютером»»*



В результате многолетних исследований были обоснованы физиолого - гигиенические, медицинские рекомендации по организации занятий с использованием компьютеров для дошкольников.

Обобщая данные исследований можно привести рекомендации:

1. Самые жесткие требования необходимо предъявлять к монитору, поскольку его излучение наиболее опасно. Но для жидкокристаллических экранов и ноутбуков характерно полное отсутствие излучения. Что касается «обычных» мониторов, то они служат источниками электромагнитного излучения сверхнизкой частоты, но не больше, чем другие электроприбор, в том числе телевизор. Монитор является источником и многих других излучений – рентгеновского, инфракрасного, ультрафиолетового. Но их уровень ничтожно мал по сравнению с воздействием электрических ламп. Опасным в этом плане могут оказаться только довольно старые (выпущенные 8-10 лет назад) мониторы. Таким образом, *монитор должен соответствовать международным стандартам безопасности – MPR II или TCO 99, иметь маркировку LR (Low radiation). На современном этапе лучшими по безопасности признаются мониторы на жидких кристаллах, системы LCD;*

 2. *Форма клавиш на клавиатуре должна соответствовать строению пальцев руки ребенка, размер клавиш должен быть не менее 13 мм.* При работе с клавиатурой локтевой сустав должен находиться под углом 90 градусов;

3. Важная роль в уменьшении физической нагрузки на ребенка при работе с компьютером – *рационально подобранная мебель*, соответствующая возрасту и росту ребенка, обеспечивающая правильную рабочую позу. Туловище ребенка должно быть слегка наклоненным вперед, предплечья должны опираться на поверхность стола, при этом нужно исключать сильные повороты головы, поясничная часть спины опирается на спинку стула. Стол, за которым сидит ребенок, должен подходить ему по росту. Ноги ребенка не должны «болтаться» или быть поджатыми под себя, а находиться на подставке, необходимо ровно держать спину и не задирать голову. Монитор лучше расположить так, чтобы взгляд на него падал немного сверху вниз, а находиться он должен прямо перед глазами (чтобы ребенку не приходилось поворачиваться к нему). Экран лучше всего расположить на расстоянии 70 см от глаз ребенка;

4. Компьютер должен устанавливаться в *хорошо проветриваемом помещении*, где регулярно проводится влажная уборка, чтобы температура воздуха и относительная влажность были в норме;

5. Комната должна иметь *хорошее, равномерное освещение, не допускающее бликов на экране монитора*. Для уменьшения зрительного напряжения важно, что бы изображение на экране компьютера было четким и контрастным, не имело отражений рядом стоящих предметов. Необходимо также исключить возможность засветки экрана, поскольку это снижает контрастность и яркость изображения. Для защиты от света могут быть использованы легкие шторы или жалюзи;

6. Расположение двух и более компьютеров в одном помещении должно обеспечивать расстояние между столами не менее 2 м, а между боковыми поверхностями мониторов – не менее 1,2 м;

7. Для ребенка 6 лет, если он абсолютно здоров, т.е. относится по состоянию здоровья к I группе, максимальный предел одноразовой работы на компьютере – 15 мин. Однако не все дети дошкольного возраста абсолютно здоровы. *Для всех детей 5 лет и имеющих отклонения в состоянии здоровья 6 – летних время работы лучше сократить до 10 мин.* Для детей, относящихся к группе риска по состоянию зрения, время, проведенное у компьютера, дозируется индивидуально. При этом периодичность занятий одним ребенком должна быть не более двух раз в неделю. *После занятий необходимо проводить гимнастику для глаз;*

 8. Образовательная деятельность с использованием компьютеров должна проводиться в присутствии взрослого;

9. Не допускается проведение обязательной деятельности с персональными компьютерами за счет времени, отведенного для сна, дневных прогулок и других оздоровительных мероприятий;

10. Запрещается использование одного компьютера для двух и более детей независимо от возраста;

11. *При слабом зрении садиться за компьютер можно только в очках;*

12. *Делать перерывы в работе и гимнастику для глаз через каждые 15-25 минут работы перед монитором;*

13. *Не работать на компьютере в темноте*;

14. Следить за содержательной стороной игр и программ;

15. *После занятий умыться прохладной водой.*



*Итак, можно сделать следующий вывод:* использование компьютера в качестве помощника в подготовке дошкольника к обучению в школе не только возможно, но и необходимо: оно способствует повышению интереса к учёбе, её эффективности и развивает ребёнка всесторонне.  Одним из важных моментов применения компьютера в работе со старшими дошкольниками является то, что ребёнок, управляя обучающей игровой программой, начинает сначала думать, а потом действовать.

Другой ценный аспект подготовки ребёнка к школе с помощью компьютерных программ – это приобщение малыша к исследовательской работе. Компьютерные игры и программы устроены так, что процесс их освоения побуждает ребёнка пробовать, проверять, уточнять, делать выводы, корректировать свои действия в соответствии с текущей ситуацией.

И, наконец, такой немаловажный аспект, как социальная адаптация ребёнка к школе, его отношения с будущими одноклассниками. Следует заметить, что достижения детей в компьютерных игровых программах не остаются незамеченными ими самими и окружающими. Дети чувствуют большую уверенность в себе, повышается их самооценка. Даже робкие и малообщительные малыши начинают активно делиться своими впечатлениями и достижениями в освоении компьютерного мира. Они рассказывают, обсуждают сюжеты, увиденные на мониторе, играют в сюжетно-ролевые игры, взаимосвязанные по содержанию с компьютерными играми. Дома, во дворе, в дошкольном учреждении дети с достоинством рассказывают друзьям о всех «тонкостях» работы на компьютере, который выступает как эффектный способ самоутверждения, повышения собственного престижа. Овладение компьютером благотворно влияет на формирование личности ребёнка и придаёт ему более высокий социальный статус.