

Запомни!

Время, проведённое за компьютером, нужно обязательно ограничивать.

По медицинским нормам, детям

5 лет длительность работы за компьютером не должна превышать 7 минут в день, для **6-7 летних** 10-15 минут, детям **8—13 лет** разрешается проводить за компьютером не более 2,5 часа в сутки, детям **13—14 лет** — не более 3 часов.

Расположите дисплей так, чтобы свет из окна не падал на экран и не светил в глаза.

Расстояние от детских глаз до экрана должно составлять 50-70 см.

Методики снятия стресса

- посмотрите в окно и считайте до 20, обмойте лицо холодной водой.
- переключите внимание на воспоминание о приятном.
- больше общайтесь с природой.
-

- физические нагрузки, музыкальная терапия снимают нервное напряжение.

Знай во всём меру.

Время от времени выключай компьютер, общайся с друзьями занимайся другими интересными делами, которыми полна наша жизнь.

Сегодня компьютер есть практически в каждой семье. И все мы проводим за компьютером немало часов.

Некоторые подростки и взрослые так увлеклись виртуальным общением в Интернете и различными играми, что часто не замечают времени и, забывая о еде и сне, проводят за компьютером сутки напролёт.

Вредные факторы, влияющие на здоровье:

- **нагрузка на зрение:** Достаточно долгая работа на компьютере, и зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения.

- **стеснённая поза:** При длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы, а иногда искривление позвоночника.

- **нагрузка на психику:** Чем меньше ребенок, тем больше происходит утомление его центральной нервной системы.

- **излучение:** Электростатическое поле «заряжает» микрочастицы, пылинки.

Дышать таким «коктейлем» - значит подвергать себя развитию аллергических заболеваний кожи, глаз, верхних дыхательных путей.

Первые признаки развития зависимости ребенка:

- Если ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера.
- Провел хотя бы одну ночь у компьютера.
- Прогулял школу – сидел за компьютером.
- Приходит домой, и сразу к компьютеру.

- Забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось).

- Испытывает эйфорию, хорошо себя чувствует за компьютером, и наоборот, ощущает пустоту, раздражение, когда ребёнок вынужден заниматься чем-то другим или лишен компьютера.

- Увеличивает число времени, проводимое за компьютером, в ущерб другим занятиям – работе, учебе, домашним делам, полностью или частично теряя к ним интерес.



Вступает в конфликт с близкими людьми из-за своей деятельности, что ведет к лжи относительно того, что он делает.

- Предвкушает следующий сеанс жизни в виртуальной реальности.

- Отмечаются нарушение памяти, бессонница, ухудшение зрения, головные боли, хроническая усталость,

- депрессионное состояние, проблемы в общении.

Как противостоять?

- Постоянно интересуйтесь настроением, делами, удачами и неудачами ребёнка.

- Чаще спрашивайте сына(дочь) о том, что происходило в школе, по дороге домой и т.д.

- Организовывайте семейные экскурсии, прогулки, просмотры.

- Обеспечьте ребёнку условия и возможность в реальной жизни получать то, что ему может дать виртуальный мир.

Приучите к:

Соблюдению гигиенических норм и правил;

Своевременно делать перерывы в работе.

Проветривать помещение, делать влажную уборку.

БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

Компьютер и здоровье

