

**Рекомендации для родителей по сохранению  
здоровья детей при работе  
за компьютером, ноутбуком, телефоном, планшетом (девайсами)  
УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

Что должны сделать родители для обеспечения безопасного сотрудничества ребенка с компьютером? Необходимо правильно организовать освещение компьютерного стола. Следить за чистотой экрана и настройками монитора (яркость, контрастность и т.д.). Подобрать правильно компьютерную мебель.

В процессе работы на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки. Оптимальная продолжительность непрерывных занятий до 30 минут. По истечении этого времени необходимо прерывать «общение» с компьютером, делать мини-зарядку и гимнастику для глаз. В комнате, где стоит компьютер, нужно часто делать влажную уборку, вытирать пыль. Закончив работу за компьютером, желательно умыться холодной водой.

**ПАМЯТКА**

- 1) Расстояние от глаз до экрана должно составлять 50-70 см.
- 2) Нельзя работать за компьютером в темноте.
- 3) Оптимальная продолжительность непрерывных занятий до 30 минут, после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз. Если есть проблемы со зрением, то садиться за монитор можно только в очках.
- 4) Необходимо постоянно снижать количество пыли в помещении посредством влажной уборки.
- 5) Компьютер требует сосредоточенности. Однако психическую нагрузку можно уменьшить (в работе следует делать перерывы, необходимо следить за содержательной стороной работы за компьютером).

Учитывая эти факторы вредоносного влияния компьютера на организм человека (нагрузка на зрение, стесненная поза, излучение и воздействие на психику), родители могут помочь организовать ребенку дома наиболее безопасную среду при взаимодействии с компьютером. Интерес детей к компьютеру огромен, и нужно направить его в полезное русло.

Компьютер должен стать для ребёнка равноправным партнёром, способным очень тонко реагировать на все его действия и запросы. Он, с одной стороны, - терпеливый учитель и мудрый наставник, помощник в учёбе.

Компьютер основной источник получения знаний, желательно не использовать его в игровых целях для сохранения здоровья ребенка. Соблюдение несложных правил работы на компьютере позволит сохранить здоровье и одновременно открыть ребёнку мир огромных возможностей.