**«КОМПЬЮТЕР: ЗА И ПРОТИВ»**

Наверное, большинство родителей сталкиваются сейчас с тем компьютерным бумом, которому подвержены почти все дети. Сегодня притягательность компьютера не сравнить ни с телевизором, ни с любым другим занятием. Магия компьютерных игр охватила сейчас почти все юное поколение во всем мире. Родителей чаще всего беспокоит влияние компьютера на зрение и вред излучений, а также возможность получить в лице собственного ребенка будущего компьютерного фаната, погруженного в искусственный виртуальный мир, уводящий его от реальной жизни.

Какую картину мы наблюдаем почти во всех семьях, где есть компьютер? Ребенок, придя домой, бросается к компьютеру, вяло отбрыкиваясь от наших настойчивых попыток накормить свое современное чадо обедом. И бесконечные игры до вечера. Знакомо? Поверьте, вы не одиноки.

Многие родители, купив своему ребенку компьютер, вздыхают облегченно, т. к. этим в какой-то степени решаются проблемы свободного времени ребенка, его обучения *(по обучающим программам)* или развития (по развивающим программам, а также получения им заряда положительных эмоций от любимой игры и т. п.

Маленький ребенок – очень чувствительный организм, все физиологические системы которого, в том числе и необходимые для успешного взаимодействия с компьютером, развиваются в дошкольном и младшем школьном возрасте. Неограниченные занятия на компьютере на фоне постоянно увеличивающейся информационной нагрузки могут ускорить неблагоприятные изменения в самочувствии ребенка, повлиять на его психику.

Советуем обратить внимание родителей на следующие моменты:

* Покупайте для вашего ребенка компьютер и дисплей хорошего качества, не экономьте на здоровье детей.
* Расположите компьютер на столе в углу комнаты, задней частью к стене, в хорошо освещенном месте, но так, чтобы на экране не было бликов.
* Правильно организуйте рабочее место ребенка. Подберите мебель, соответствующую его росту.

Для детей ростом 115 – 130 см рекомендуемая высота стола – 54 см, высота сидения стула *(обязательно с твердой спинкой)* – 32 см. Расстояние между ребенком и дисплеем не менее 50 – 70 см *(чем дальше, тем лучше)*. Поза ребенка – прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы, посадка устойчивая. Пространство между корпусом тела и краем стола – не менее 5 см.

* Особенно тщательно отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка, как по содержанию, так и по качеству оформления.
* Интересуйтесь, какие знания приобретаются в процессе игры.
* Проветривайте чаще комнату; а для увеличения влажности воздуха установите аквариум или увлажнитель воздуха. Протирайте экран чистой тряпочкой или специальной салфеткой до и после работы на компьютере.
* Для поглощения вредных излучений компьютера, можно поставить на стол кактусы.
* За компьютером детям дошкольного возраста следует находиться не более 15 минут, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья – только 10 минут в день, причем 3 раза в неделю, через день.
* Для снятия мышечного напряжения глаз, по окончании игры на компьютере, следует выполнить с ребенком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения.

