

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
г.Керчи Республики Крым  
«Детский сад компенсирующего вида для детей с нарушениями зрения №46  
«Солнышко»

**КОНСУЛЬТАЦИЯ НА ТЕМУ  
«ДЕТИ У ЭКРАНА КОМПЬЮТЕРА»**

**Подготовил:  
Учитель-дефектолог  
Заторская М.А.**

г.Керчь  
2018 год

## Дети у экрана компьютера

Сегодня компьютеры такая же привычная и обыденная вещь, как электрическое освещение, автомобили, телевизоры или мобильные телефоны. Главная опасность компьютера (как, впрочем, и достоинство) в его бесконечной увлекательности. При этом не то, что дети, но и многие взрослые совершенно забывают об элементарных правилах, которые следует соблюдать, чтобы не навредить здоровью: не испортить глаза, не искривить позвоночник и т. д. Поэтому, приобретая компьютер — полезный, замечательный, незаменимый, поистине необходимый, ребенку инструмент, — следует понимать, что большая ответственность за правильное взаимодействие ребенка и «машин» ложится на плечи родителей.

Позвольте дать Вам, несколько полезных советов!

*Сколько времени можно разрешать сидеть ребёнку за компьютером?*

В этом вопросе вы должны проявить настойчивость и непреклонность, как при дозировке лекарств. Ребенок до 6 лет не должен проводить за компьютером более 10–15 минут — и то не каждый день. Для детей в возрасте 7–8 лет ограничения составляют 30–40 минут в день.

СанПиН (п.13.21) установил нормы продолжительности непрерывной работы на компьютере для детей дошкольного возраста:

5 лет – не более 10 минут

6-7 лет – 15 минут

Для ослабленных, часто болеющих детей эти нормы ещё меньше:

5 лет – 7 минут

6-7 лет – 10 минут

**Санитарные (санитарно-эпидемиологические) правила (СП), нормы (СН), правила и нормы (СанПиН)** — это государственные подзаконные нормативные правовые акты с описаниями и требованиями безопасных и безвредных для человека, популяции людей и потомков факторов среды обитания и их оптимальных и безопасных количественных параметров с целью сохранения здоровья и нормальной жизнедеятельности. Направлены на предотвращение распространения и ликвидацию инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний и отравлений. Санитарные правила (нормы) обязательны для соблюдения гражданами, государственными органами, юридическими и должностными лицами независимо от их подчинённости и форм собственности. Строительные нормы и правила, правила охраны труда, ветеринарные правила, фито-санитарные правила и другие нормативные правовые подзаконные акты не должны противоречить санитарным правилам. За нарушения санитарных правил (норм) предусматривается административная и уголовная ответственность.

### *Как правильно обустроить компьютерное место?*

Важно, чтобы на монитор не попадал прямой солнечный свет и не падали блики от лампы. Лучше расположить его в углу или так, чтобы задняя поверхность упиралась в стенку. Но при этом не забывайте о том, что компьютерное место должно быть хорошо освещено. И чаще проветривайте комнату маленького компьютерщика.

### *Как правильно сидеть за компьютером?*

Не забудьте о том, что за компьютером будет сидеть ребенок, а не взрослый, поэтому размеры компьютерного стола и стула должны соответствовать его росту. Проследите, чтобы он ровно держал спину, не клал ногу на ногу, не слишком перегибал запястье, не задирает голову. Добиться удобной посадки можно, подставив под ноги подставку. Экран должен быть расположен так, чтобы по отношению к центру дисплея взгляд падал немного сверху вниз, под углом 10–20 градусов. Проверьте, ровно ли стоит монитор, не приходится ли ребенку поворачиваться к нему. Лучше всего расположить монитор на таком расстоянии, чтобы ребенок мог коснуться его кончиками пальцев вытянутой руки.

### *Как обезопасить драгоценные глаза ребёнка?*

Самая большая нагрузка приходится на глаза, сидящего за компьютером. Поэтому очень важно обезопасить глаза ребенка от переутомления. Позаботьтесь о том, чтобы глаза не страдали от ярких цветов экранной картинки.