

Правила работы на компьютере

Телевизор и [компьютер](#) - друзья или враги? Чем именно вреден [компьютер](#) и как долго можно находиться перед включенным телевизором?

Эти и многие другие вопросы волнуют родителей, чьи дети часами смотрят телепередачи или проводят все свое свободное время у компьютера.

Давайте вместе разберемся, где именно притаилась опасность, чего нужно опасаться и как избежать проблем.

Для начала перечислим основные факторы, оказывающие вредное воздействие на детский организм:

Нагрузка на глаза

Неправильная поза

Психологическое давление

Электромагнитное излучение

Фактор первый: Нагрузка на глаза

Пожалуй, это самый главный фактор. Именно из-за нагрузки на зрение у ребенка за [компьютером](#) возникают [головные боли](#) и головокружение. Если работать за [компьютером](#) в течение длительного времени, зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения и возникновение глазных болезней. Ради справедливости стоит отметить: не только компьютер является причиной развития близорукости у ребенка.

Огромную роль здесь [играют](#) наследственность, телевизор, чтение при плохом освещении и многие другие факторы.

Вот несколько полезных советов:

- 1. Правильная поза.** Во время работы за [компьютером](#) нужно сидеть прямо напротив экрана, так, чтобы верхняя часть экрана находилась на уровне глаз. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лежа. Нельзя работать за [компьютером](#) во время еды, а также сидеть ссутулившись, иначе нарушится нормальная работа внутренних органов.
- 2. Расстояние от глаз до монитора** должно составлять 45-60 см. Если выигрываете на ТВ приставке, расстояние от глаз до экрана телевизора должно быть не менее 3 м.
- 3. Защитные средства.** Если вы или ваш ребенок носите очки, их нужно надевать и во время работы за [компьютером](#). Также можно использовать специальные защитные очки с линзами-светофильтрами.
- 4. Правильное освещение.** Помещение, где расположен [компьютер](#), должно быть хорошо освещено. В солнечную погоду прикрывайте окна шторами, чтобы монитор не отсвечивал.
- 5. Самочувствие.** Нельзя работать за компьютером в болезненном или ослабленном состоянии. Это еще больше утомит организм и замедлит процесс выздоровления.
- 6. Соблюдать режим работы и отдыха.** Время от времени необходимо переводить взгляд на посторонние предметы, находящиеся в комнате, а через каждые полчаса делать перерыв на 10-15 минут. Когда мы смотрим телевизор или работаем за [компьютером](#), наши глаза моргают в 6 раз меньше,

чем в обычных условиях, и, следовательно, реже омываются слезной жидкостью. Это чревато пересыханием роговицы глаза.

7. Специальная гимнастика. Во время перерыва рекомендуется делать гимнастику для глаз. Нужно встать у окна, посмотреть вдаль, а затем быстро сконцентрировать взгляд на кончике носа. И так 10 раз подряд. Затем нужно быстро поморгать в течение 20-30 секунд. Есть и другое упражнение: резко посмотреть сначала вверх, затем влево, вниз и вправо. Повторить процедуру 10 раз, после чего закрыть глаза и дать им отдохнуть.

8. Питание. Очень полезно принимать [витамин А](#). Он отвечает за чувствительность глаз к яркому свету и резкой смене изображения. Только в точности следуйте инструкции: избыток [витамина А](#) ни к чему хорошему не приводит.

ПАМЯТКА О ПРАВИЛАХ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА.

Длительность непрерывных занятий для детей:

7-10 лет - 15 минут,

11-13 лет - 20 минут,

14-15 лет - 25 минут

16-17 лет - 30 минут.

В течение недели школьник может работать с компьютером не более трех раз.

Комната, в которой школьник работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.

Необходимо следить за соблюдением правильной осанкой ребенка.

Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см.

После 10-15 минут непрерывных занятий на ПК необходимо сделать перерыв для проведения физкультминутки и гимнастики для глаз.

Для учащихся младшего возраста допускается проведение компьютерных игр только в конце занятия длительностью не более 10 минут. Продолжительное сидение за компьютером может привести к перенапряжению нервной системы, нарушению сна, ухудшению самочувствия, утомлению глаз.

В целях безопасности следует следить за организацией рабочего места.

Убрать со стола все лишние предметы. Нельзя работать за компьютером мокрыми руками.