



## ВРЕМЯ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ (в течение дня)

- ⇒ **дети 5 лет** – не более 7 минут;
- ⇒ **дети 6 лет** – 10 минут;
- ⇒ **ученики начальных классов** – 15 минут;
- ⇒ **ученики средних классов** – 25 минут;
- ⇒ **ученики 9 (10) классов** – 40 минут (или 2 раза по 20 минут);
- ⇒ **ученики 10 – 11 (11 - 12) классов** – 2 раза по 30 минут с интервалом не менее 20 минут (не более 3 часов в день);
- ⇒ **учащиеся средних специальных и высших учебных заведений** – 1,5 – 2 часа (не более 4 часов в день).

Если постоянно превышать допустимое по возрасту время работы за компьютером, то страдают органы зрения, центральная нервная и сердечно-сосудистая системы, а также иммунитет.

### Это ребенок контролирует сам

- **Следит за правильным положением за столом:** посадка по правилу «трех углов»: колени под столом образуют первый прямой угол, линия бедер и спина – второй, руки, согнутые в локтевом суставе, – третий; лопатки ребенка должны опираться о спинку кресла, плечи – опущены.
- **При длительной работе на компьютере** каждые 10 минут отводит взгляд в сторону от

экрана на 5 – 10 секунд; при этом нужно постараться чаще мигать.

- **Следит за чистотой экрана монитора:** периодически протирает его специальными жидкостями, салфетками.
- **При работе за компьютером не надевает одежду из синтетических тканей,** которые накапливают статическое электричество, предпочтение – натуральным тканям.
- **Регулярно делает влажную уборку и проветривает комнату;** для увеличения влажности можно использовать аквариум или обычный распылитель.

Разумное использование компьютера открывает для наших детей новые возможности. Родители должны помочь юным «компьютерщикам» правильно ими воспользоваться, чтобы идти по жизни знающими, уверенными, полными сил и энергии.



*Р. С. Психологи говорят о том, что компьютер может привязывать человека к себе, вырывать его из реального мира. Они предупреждают о «наркотическом», затягивающем влиянии компьютерных игр, о возможности агрессивного, безжалостного поведения ребенка под их воздействием. Тысячу раз нужно подумать родителям физиологически незрелых, эмоционально неуравновешенных детей прежде чем открывать для них окно в компьютерный мир.*

Филиал Брестская городская детская поликлиника №2  
УЗ «Брестская центральная поликлиника»  
224023, г. Брест, ул. Советской Конституции, 8  
Телефон: (0162) 424-551, факс: (0162) 420-417  
Автор: Калишок А.С., 2008 год, тираж 150 экз.

## КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЮНОГО «КОМПЬЮТЕРЩИКА»



«ЗДОРОВЫМ БЫТЬ - ЗДОРОВЫМ ОСТАТЬСЯ»

**Давно доказано, что работа с компьютером может таить в себе опасности для здоровья ребенка. Задача каждого родителя – вовремя позаботиться о здоровье своих юных «компьютерщиков».**

### Где выход? Может быть, запретить?

Есть другое, более эффективное средство – создать ребенку оптимальные условия при работе с компьютером, обговорить безопасные временные рамки, научить его мерам самостоятельной профилактики зрительного перенапряжения, общего переутомления при работе с компьютером.

Для тех родителей, кто выбрал второй вариант, предназначен этот буклет. Итак:

### Выбираем компьютер

#### Монитор

Для ребенка лучше всего приобрести компьютер с жидкокристаллическим монитором - у него нет вредного электромагнитного излучения.

#### Клавиатура

Если компьютером пользуется подросток в учебных целях и достаточно длительное время, притом он обладает навыками 10-пальцевой печати, лучше приобрести так называемую эргономичную клавиатуру (состоит из двух половинок, которые развернуты относительно друг друга и имеют "горб" посередине); предпочтительней клавиатура белого цвета.

#### Мышь

Она должна соответствовать размеру руки, иметь колесо прокрутки.

#### Параметры

Яркость, контрастность, размер знаков, внешняя освещенность экрана должны находиться в оптимальном диапазоне Вашего монитора. Сведения о них содержатся в технической документации компьютера, и при отсутствии этих

данных компьютер ни в коем случае не должен использоваться.

Ваш компьютер должен иметь сертификат соответствия Республики Беларусь.



**По мнению экспертов Всемирной Организации Здравоохранения применение дисплеев низкого качества может способствовать значительному ухудшению зрения (на 1 диоптрию в год).**

### Правильно размещаем компьютер

Прежде всего, родителям нужно усвоить – компьютер нельзя устанавливать в комнате, где длительное время находится грудной ребенок, и в спальне.

После покупки компьютера желательно включить и оставить его в течение нескольких часов в комнате с открытым окном (новые платы и новый пластик, из которого сделан корпус монитора, при нагревании будут выделять большое количество вредных веществ).

**Компьютерный стол**, по-возможности, устанавливаем так, чтобы окно было сбоку и слева; неплохо, если между компьютерным столом и стеной будет некоторое расстояние - это обеспечит лучшую циркуляцию воздуха и охлаждение системного блока, более легкий доступ к подключенным кабелям.

**Размер стола** должен давать возможность удобно расположить на нем все необходимое; высота стола и стула должны соответствовать росту ребенка; стандартный компьютерный стол имеет узкую выдвигающуюся полку для клавиатуры, на ней нет места для мыши, и в большинстве случаев рукам приходится быть на весу; для ребенка лучше изготовить стол на заказ.

**Стул** должен иметь опору в виде 4 - 5 ножек на роликах, иметь возможность регулирования высоты сидения, наклона спинки, а также возможность поворота вокруг вертикальной оси на 360 градусов, иметь подлокотники; в крайнем случае, некоторое время можно использовать обычный стул, но не табурет.

**Располагая компьютер на столе**, помним, что экран монитора должен находиться под прямым углом по отношению к окнам (не прямо перед ними, не позади их); монитор должен находиться прямо перед ребенком посередине стола.

**Расстояние между глазами и экраном монитора** должно составлять 40 -75см, а его верхняя кромка должна находиться на уровне глаз.

