

КОМПЬЮТЕР

И ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

Десять советов родителям и педагогам

Еще раз напоминаем, что маленький ребенок — это бурно развивающийся, очень чувствительный организм. В дошкольном и младшем школьном возрасте складываются все физиологические системы, в том числе те, которые необходимы для успешного взаимодействия с компьютером. Продолжают формироваться осанка и кости кистей рук, произвольное внимание, нормальная рефракция глаза*. Аккомодационная система глаза уже готова к зрительной нагрузке, но ее резкое нарастание опасно: перегрузки могут привести к «поломкам».

Очень уязвима и психика ребенка. На фоне постоянно увеличивающейся информационной нагрузки (дома, в детском саду, в школе) нерегламентированные занятия на компьютере могут ускорить неблагоприятные изменения в самочувствии ребенка.

К тому же, как показывают исследования, большинство детей имеют отклонения в состоянии здоровья. Среди детей 4—7 лет здоровых только 20% (I группа здоровья), с функциональными отклонениями в состоянии здоровья — 60% детей (II группа здоровья), с хроническими и органическими заболеваниями — 15% (III группа здоровья).

Итак, на что необходимо обращать особое внимание.

Совет 1. Если вы решились на покупку компьютера, то не экономьте на здоровье детей: компьютер и видеотерминалы должны быть хорошего качества.

Совет 2. Компьютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней его частью к стене.

Совет 3. Следует правильно организовать рабочее место. Мебель должна соответствовать росту ребенка. Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или на специальной подставке.

Согласно методическим рекомендациям, для детей ростом 115—130 см рекомендуется высота стола — 54 см, высота сидения стула — 32 см. Для детей ростом выше 130 см — соответственно 60 и 36 см. Стул должен быть

обязательно с твердой спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50—70 см от видеотерминала (дисплея), но чем дальше, тем лучше. Воображаемая линия взора (от глаз до экрана видеотерминала) должна быть перпендикулярной экрану и приходиться на его центральную часть.

Поза ребенка — прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Чтобы обеспечить устойчивость посадки, ребенок должен сидеть на стуле, опираясь на $\frac{2}{3}$ — $\frac{3}{4}$ длины бедра. Между корпусом тела и краем стола необходимо сохранять пространство не менее 5 см. Руки должны свободно лежать на столе, ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и должны располагаться под столом на специальной подставке (опора для ног обязательна).

Стол, на котором стоит дисплей, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов.

Совет 4. В помещении, где используется компьютер, делайте ежедневную влажную уборку.

Совет 5. До и после работы на компьютере протирайте экран чистой тряпкой или губкой.

Совет 6. Поставьте недалеко от компьютера кактусы: считается, что эти растения поглощают вредные излучения компьютера.

Совет 7. Почаще проветривайте комнату, а для того чтобы увеличить влажность воздуха, в помещении должен быть аквариум или другие емкости с водой.

Совет 8. С особой тщательностью отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка как по содержанию, так и по качеству оформления.

Совет 9. Без ущерба для здоровья дошкольники и младшие школьники могут работать за компьютером не более 15 минут, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья — только 10 минут в день. Причем не ежедневно, а три раза в неделю, через день.

Совет 10. После каждого занятия проводите с ребенком офтальмотренаж (упражнения для глаз) и общеукрепляющие упражнения.

Упражнения для глаз (офтальмотренаж)

1. На счет 1—4 закрыть глаза с напряжением, на счет 1—6 раскрыть глаза.
2. Посмотреть на кончик носа, на счет 1—4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1—6.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх — вправо — вниз — влево и в обратную сторону: вверх — влево — вниз — вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.
4. Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на счет 1—4 — вверх, на счет 1—6 — прямо; затем так же вниз — прямо, вправо — прямо, влево — прямо. Прodelать движение глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем посмотреть прямо, на счет 1—6.
5. Посмотреть на кончик указательного пальца, удаленного от глаз на расстояние 25—30 см, на счет 1—4 медленно приблизить его к кончику носа, потом, опять же глядя на кончик пальца, отдалять от носа на то же расстояние.
6. «Метка на стекле»: переводить взгляд с метки на стекле окна (красный кружок диаметром 3—5 мм) на выбранный предмет вдали за окном.
7. Перемещать взгляд по траекториям, изображенным на больших плакатах: по восьмерке, по часовой стрелке и против. Упражнения выбираются по желанию, каждое из них повторяется 4—5 раз. Общая длительность офтальмотренажа должна равняться 2 минутам.
Зрительная гимнастика поможет восстановить функциональное состояние аккомодационного аппарата глаза и предупредить его переутомление.

Общеукрепляющие упражнения.

1. Исходное положение (и.п.): ноги врозь, руки вдоль туловища. На счет 1—2 — встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками, на счет 3—4 — руки дугами в стороны вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6—8 раз. Темп быстрый.
2. И.п. — ноги врозь, руки вперед; на счет 1 — поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину; на счет 2 — о.с; на счет 3—4 — то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6—8 раз. Темп быстрый.
3. И.п. — ноги вместе, руки вдоль туловища; на счет 1 — согнуть правую ногу и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу; на счет 2 — приставить ногу, руки вверх наружу; на счет 3—4 — то же другой ногой. Повторить 6—8 раз. Темп средний.
4. И.п. — ноги вместе, руки вдоль туловища; на счет 1 — руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад; на счет 2 — локти

вперед; на счет 3—4 — руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.

5. И.п. — ноги врозь, кисти в кулаках; на счет 1 — мах левой рукой назад, правой вверх — назад; на счет 2 — встречными махами поменять положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6—8 раз. Темп средний.

6. Сесть на стул; на счет 1—2 — отвести голову назад и плавно наклонить назад; на счет 3—4 — голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.

7. Встать прямо или сесть на стул, руки на поясе; на счет 1—2 — круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо; на счет 3—4 — то же левой рукой. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.

8. Сесть на стул, руки на пояс; на счет 1 — повернуть голову направо; на счет 2 — голову прямо. То же налево. Повторить 6—8 раз. Темп медленный.

9. И.п. — ноги вместе, руки вдоль туловища; на счет 1 — поднять плечи как можно выше с напряжением; на счет 2 — опустить плечи. Повторить 6—8 раз, затем пауза 2—3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

10. И.п. — ноги вместе, руки согнуты перед грудью; на счет 1—2 — два пружинящих рывка назад согнутыми руками; на счет 3—4 — то же прямыми руками. Повторить 4—6 раз. Темп средний.

11. И.п. — ноги вместе, руки вдоль туловища; на счет 1 — руки свободным махом в стороны, слегка прогнуться; на счет 2 — расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки, скрестив их перед грудью. Повторить 6—8 раз. Темп средний.

12. И.п. — ноги врозь, руки вдоль туловища; на счет 1—2 — наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, — вдоль тела вверх; на счет 3—4 — о.с; на счет 5—8 — то же в другую сторону. Повторить 6—8 раз. Темп средний.