



Сегодня за компьютером сидят не только подростки, но и малыши! В результате ребенок к вечеру возбужден, раздражен, неуправляем. И когда он, наконец, засыпает, то спит плохо: без конца просыпается, будит родителей. Велико же бывает их удивление, когда они узнают, что виновник всего - любимый компьютер!

5 правил безопасности:

Если приобрести компьютер хорошего качества - тогда ряд проблем отпадет сам собой. Но есть 5 правил, которые хорошо бы запомнить:

1. Компьютер следует расположить в углу или задней поверхностью к стене.

2. В помещении, где используется компьютер, необходима ежедневная влажная уборка. Поэтому пол в нем не надо закрывать паласом или ковром

3. До и после работы на компьютере следует протирать экран слегка увлажненной чистой тряпкой или губкой.

4. Считается, что наши зеленые друзья - кактусы - тоже помогают уменьшить негативное влияние компьютера.

5. Не забывайте чаще проветривать комнату, а аквариум или другие емкости с водой увеличивают влажность воздуха.

Родители, внимание!

Без ущерба для здоровья ребенок может непрерывно работать за компьютером всего 15 минут, не ежедневно, а лишь три раза в неделю, через день!



Рабочее место



Кроме всего, **важно знать**, как правильно организовать рабочее место. Сделать это не трудно, а сохранению здоровья ребенка помочь может. Так, мебель должна соответствовать его росту.

Стул должен быть обязательно со спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70 см от компьютера (чем дальше, тем лучше), упираясь взором перпендикулярно в центр экрана. Посадка прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Чтобы обеспечить устойчивость посадки, ребенок должен сидеть на стуле, опираясь на 2/3 - 3/4 длины бедра. Между корпусом тела и краем стола сохраняется свободное пространство не менее 5 см. Руки свободно лежат на столе. Ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и располагаются под столом на соответствующей подставке.

Стол, на котором стоит компьютер, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов. Помните, занятия на компьютере принесут пользу, если вы прислушаетесь к нашим рекомендациям и будете их выполнять. От этого зависит здоровье вашего ребенка.

Рост ребенка в см	Стол Высота поверхности над полом, мм	Стол Высота сидения над полом, мм
90 - 100	420	240
101 - 115	460	260
116 - 130	520	300



ЗАБОТЛИВЫЙ РОДИТЕЛЬ



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Шалинского городского округа «Детский сад №3»

ул. Заводская, 1

Телефон: 8 (34358)2-12-13, 2-20-65

Эл. почта: ds3_shal@mail.ru

Сайт: <http://shaly3.tvoysadik.ru>

**МАЛАЯ АКАДЕМИЯ
ЗДОРОВЬЯ**

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И КОМПЬЮТЕР



Советы родителям

Исполнитель:
Конькова И.Н.