

ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА ВМЕСТО ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ КОМПЬЮТЕРА

Часто родители думают, что телевизор или компьютер с мультяшками - это единственное средство занять ребёнка.

Но когда ребенок работает за компьютером, долгое сидение перед монитором обездвиживает его, утомляет глаза, негативно влияет на физическое развитие растущего организма.

Перед телевизором или компьютером малыш замирает, а мы можем спокойно заниматься своими делами.

НО ЕСТЬ МАССА ДРУГИХ ЗАНЯТИЙ, КОТОРЫЕ ДОСТАВЯТ ДЕТЯМ УДОВОЛЬСТВИЕ И НЕ НАНЕСУТ ВРЕДА ЗДОРОВЬЮ.

1. Работа по дому

Мытье посуды, стирка, приготовление пищи, уборка - все это может стать настоящим приключением.



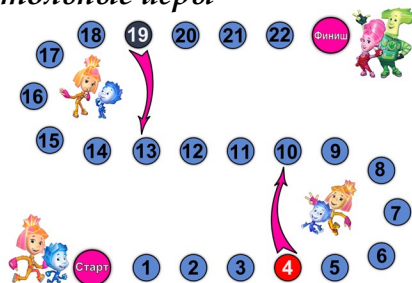
2. Художественная мастерская

Детям не нужно объяснять, для чего нужны карандаши. Покажите ребенку разные техники, позвольте ему рисовать красками, мелками, фломастерами - чем угодно. Каждый раз вводите в игру новый элемент.

Можно использовать прочитанные журналы и разрешить ребенку создавать с их помощью коллажи.



3. Головоломки, пазлы и настольные игры



4. Кукольный театр

Актерами могут стать куклы и другие игрушки. Должны быть придуманы декорации, занавес, билеты, места для зрителей и звонки.



ЗДОРОВЫЙ
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ

КОМПЬЮТЕР:
вредные
для здоровья факторы
и как их уменьшить



Нагрузка на зрение

Первый и самый главный фактор - это нагрузка на зрение. Именно из-за нагрузки на зрение через непродолжительное время у ребенка (или другого пользователя) возникает головная боль и головокружение.

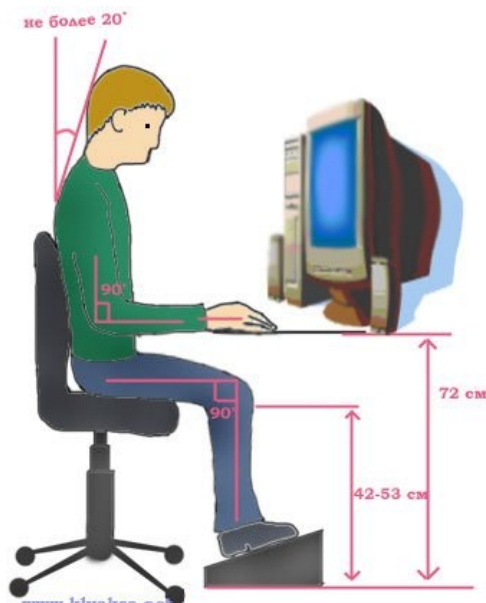
Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения.

ПАУЗА ДЛЯ ОТДЫХА...

Дайте глазам возможность отдохнуть.

☞ Переведите взгляд вдаль, посмотрите в окно, на зелень деревьев, на небо.

☞ Как можно чаще моргайте глазами. Крепко зажмурьте глаза на 3–5 секунд. Откройте. Повторите несколько раз. Потом снова закройте глаза и выполняйте круговые движения глазами блоками вправо и влево.



Правильная поза при работе за ПК

☞ Правильная рабочая поза позволяет избежать перенапряжения мышц, способствует лучшему кровотоку и дыханию. Недопустимо работать развалившись в кресле. Такая поза вызывает быстрое утомление, снижение работоспособности.

☞ Монитор необходимо установить на такой высоте, чтобы центр экрана был на 15-20 см ниже уровня глаз, угол наклона до 15°.

☞ Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 50-70 см.

Психическая нагрузка

Компьютер требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля.

Эта область весьма мало изученная, поскольку современная мультимедиа-техника появилась лишь недавно. И все же можно психическую нагрузку уменьшить.

Во время работы за ПК следует делать перерывы. Каждые 30 минут - перерыв на 15 минут, для взрослого - 10 минут.

УПРАЖНЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВОВ В РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ

