**Правила роботи дитини за комп’ютером**

**ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ**

 Шановні батьки! Щоб робота за комп’ютером для дитини була безпечною, дотримуйтесь таких рекомендацій:

**Робоче місце дитини**

Комп'ютернийстіл та стілець за розміром **маютьвідповідатизростудитини.**Перевірте, чи не доводиться дитиніповертатися до монітора, вінмаєзнаходи­тись не ближче 50 см від очей дитини.

Комп'ютернемісцемає бути **добре освітленим,**але так, щоб на монітор не по­трапляливідблискивід ламп та деннесвітло. Якщо є відблиски, змініть кут нахилуекрана, завісьтевікна, спробуйтеопуститиосвітлювальніприладинижче та повер­нітьекранмонітору перпендикулярно до них.

**Моніторпотрібнорозташувати**так, щобпогляд падав трохизверху вниз, під кутом 10-20°.

**Як** **правильно** **сидіти** **при** **роботі** **за** **комп'ютером**

Стежте за тим, щобдитина, сидячи за комп'ютером, **рівнотримала спину,**не клала ногу на ногу, не задирала голови, не перегиналазап'ясток. Під ноги мож­назробитипідставку. Сидітипотрібно прямо абозлегканахилившисьупередіз не­великим нахиломголови.

Між корпусом тіла і краєм столу **має бути вільнийпростір**не менше як 5 см. Руки вільно лежать на столі. Ноги зігнуті в тазостегновому і колінномусуглобахпід прямим кутом і розташованіпід столом на підставці.

**Вимоги** **до** **комп'ютера (монітора)**

Монітор повинен відповідатиміжнародним стандартам безпеки та матимаркування LR (LowRadiation). Сучаснімонітори на рідкихкристалахсистемиЬСО є кращими та безпечними. **Відрегулюйтеяскравість та контрастність**освітленнямонітору так, щобдитинібулоякнайкомфортніше. Не допускаєтьсятимчасоване­стабільністьзображення на моніторі.

У приміщенні, де працюєкомп'ютер, підвищується температура повітря, зни­жуєтьсявідноснавологість, збільшуєтьсявмістдвоокисувуглецю, повітряіоні­зується, а ценесприятливовпливає на самопочуття. Деякідіти погано реагують на такізміни. У них можез'явитисясухість у горлі, покашлювання.

 Т Важливопам'ятати, щосистемний блок комп'ютерамаєвластивістьнатя­гувати на себе багато пилу, тому обов'язковимимають бути **вологеприбирання та провітрювання**в кімнаті, де вінстоїть. Підлогу в кімнатікраще не накривати килимом.

**Час, який** **дитина** **проводить** **за** **комп'ютером**

Дитині, яка ще не ходить до школи, достатньо буде проводити за комп'ютером не більше **10-15 хвилин на день.**Дітям, щомаютьпогіршенийзір, перебування за комп'ютеромпотрібнодозуватиіндивідуально. Заняттяможуть бути не більшетрьохразів на тиждень.

**Гімнастика** **для** **очей** **при** **роботі** **за** **комп'ютером**

Під час роботи на комп'ютері, а також після її закінчення, потрібно виконува­ти спеціальну гімнастику для очей: після 5 хв. роботи для 5-річних і 7-8 хв. — для 6-річних дітей. Тривалістьгімнастики- **1-1,5**хв.

**Вправа 1.**На рахунок 1-4 заплющитиочі, сильно напружуючиочнім'язи. По­тім на рахунок 1-6 розплющитиочі, розслабившим'язи, подивитисявдалину че­рез вікно. Повторити 4-5 разів.

**Вправа 2.**На рахунок 1-4, не повертаючиголови, подивитисяправоруч і зафік­суватипогляд, потім на рахунок 1-6 подивитисявдалину прямо перед собою. Повторитивправу, але з фіксацієюпоглядуліворуч, вгору й додолу. Повторитидвічі.

**Вправа 3.**Голову тримати прямо. На рахунок 10-15 поморгати, не напружую­чиочнім'язи.

**Вправа 4.**На рахунок 1-6 швидко перевести погляд по діагоналі: праворучугору - ліворучуниз, потім прямо вдалину; потім на рахунок 1-6 подивитисялі­воручвгору - праворучуниз, подивитисявдалину.

**Вправа 5.**На рахунок 1-4 заплющитиочі, не напружуючиочнім'язи; на раху­нок 1-6 широко розплющитиочі й подивитисявдалину. Повторити 2-3 рази.

**Вправа 6.**Не повертаючиголови (голова прямо), повільноробитикруговірухиочимавгору - праворуч, вниз - ліворуч. Потім у зворотнийбік: угору - лі­воруч, вниз - праворуч. На рахунок 1-6 подивитисявдалину.

**Вправа 7.**Не рухаючи головою, на рахунок 1-4 перевести поглядвгору й зафіксуватийого, на рахунок 1-6 - подивитися прямо перед собою; післячогоаналогічнопереводитипоглядуниз - прямо, праворуч - прямо, ліворуч - прямо.

**Вправа 8.**На шибцівікнаігровоїкімнати на рівні очей дитиникріплятьчер­вонікругліміткидіаметром 3-5 мм. За вікномнамічаютьякий-небудьвіддалений предмет для фіксаціїпоглядувдалині. Дитинуставлять на відстані 30-35 см відві­кна і пропонуютьїйподивитисяпротягом 10 с. на червонумітку, потім перевести погляд на віддалений предмет за вікном і зафіксуватипогляд на ньомупротягом 10 с. Післяцього по черзіпереводитипогляд то на мітку, то на обраний предмет.

**Вплив** **на** **психіку**

Психологи відзначають, що робота на комп'ютері **розвиваєувагу.**Утімслідпам'ятати, щопомірнеперебування за комп'ютеромполіпшуєконцентраціюуваги, занадтотривале - погіршує.

*Матеріаливикористані з «Спеціалізованого журналу медична сестра дошкільного закладу» № 1 за 2013 рік та з сайту http://www.garmoniya.mk.ua/articles/pamyatka-dlya-batkiv-shchodo-roboti-ditini-za-kompyuterom.html*

**Гімнастика** **для** **очей** **при** **роботі** **за** **комп'ютером**

Для дітей онлайн: <https://www.youtube.com/watch?v=8G87kg9s1HM&ab_channel=CreativeTeacher>

Для 7-11 кл. онлайн: https://www.youtube.com/watch?v=v1nqBzB4z6M&ab\_channel=24%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB https://www.youtube.com/watch?v=v1nqBzB4z6M&ab\_channel=24%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB