

# Ребенок и компьютер



Большинство современных детей начинают общение с компьютером с первыми шагами. Как уберечь малышей от зависимости от компьютера и проблем со здоровьем?

## Первое знакомство

В каком возрасте стоит знакомить ребенка с компьютером? На этот вопрос нет однозначного ответа. В теории, врачи советуют воздержаться от «общения» с умной машиной по меньшей мере до трех лет. Согласитесь, в наше время выполнить эту рекомендацию не представляется возможным. Как по мне, основное значение играет не возраст, а количество времени, которое ребенок проводит перед монитором.

## Памятка для родителей

Чтобы увлечение ребенка компьютером не выходило за разумные пределы и при этом не вредило его здоровью, нужно:

Нормировать время, проведенное за компьютером. Маленьким детям, в том числе ученикам младших классов, не рекомендуется сидеть перед монитором более 30 минут в день. Старшим школьникам разрешается проводить за компьютером не более полутора-двух

часов в день. При этом каждые 10–15 минут нужно делать небольшие перерывы.

Правильно организовать рабочее пространство. Если малыши чаще всего смотрят компьютер, сидя на диване или на коленях родителей, школьник должен делать это строго за компьютерным столом при правильном освещении. Центр монитора должен находиться на уровне глаз или чуть ниже, на расстоянии как минимум 50–70 см от ребенка.

Чтобы избежать возможных проблем с осанкой, проследите, чтобы малыш сидел за столом ровно, стул был со спинкой и подлокотниками, а его ноги имели опору.

### Основы компьютерной безопасности

Компьютер — это прекрасный развивающий инструмент, нужно только научить малыша правильно им пользоваться.

Игры, в которые будет играть ваш ребенок, не должны быть агрессивными и содержать сцены насилия. Отдавайте предпочтение обучающим программам, соответствующим возрасту вашего ребенка. Если у вас нет возможности все время находиться рядом с малышом, вы можете установить специальные защитные программы. С их помощью можно ограничить время работы ребенка на компьютере, установить расписание работы по дням недели, заблокировать доступ к нежелательным сайтам, просматривать снимки документов и веб-страничек, которые посещает ребенок, и таким образом определить, а чем собственно он занимается за компьютером?

И в завершение небольшая рекомендация:

чтобы ребенок не замыкался в виртуальном мире, у него должна быть достойная альтернатива в реальном. Уделите особое внимание досугу малыша, чтобы у него были друзья и увлечения. И тогда вашему ребенку не нужно будет «убивать» время за компьютером.