

*Здоровье нельзя
улучшить, его можно
СОХРАНИТЬ!*



Новорожденные везде плачут одинаково. Когда они вырастают, у них оказываются не одинаковые привычки. Это результат воспитания!
Сюнь-Цзы(313-235 гг. до н.э.), древнекитайский философ

Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ 5 правил:

1. Компьютер следует расположить в углу или задней поверхностью к стене
2. В помещении, где используется компьютер, необходима ежедневная влажная уборка
3. Не устанавливайте компьютер в детской комнате (электромагнитное излучение вредно и у ребенка не будет соблазна лишний раз посидеть часик другой за компьютером пока родители спят.
4. Не забывайте проветривать комнату, а аквариум или другие емкости с водой увеличивают влажность воздуха.
5. Считается, что наши зеленые друзья кактусы—тоже помогают уменьшить негативное влияние компьютера.



Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №19 «Малышок»

*Как сохранить
здоровье ребенка
при работе за
компьютером*



Современные дети очень много общаются с телевидением, видео и компьютером. Если предыдущее поколение было поколением книг, то современное получает информацию через видео ряд. Родителей очень волнует влияние компьютера на здоровье их детей. **Безопасен ли он?** Приобретая для своего ребенка компьютер – вещь, вне сомнения, очень полезную - мы должны понимать, что на нас ложится ответственность за то, пользу или вред принесёт компьютер детям .

Правила компьютерной безопасности.

Время на игру следует ограничивать (для детей 6-7 лет – 10 мин, 8-11 – 15-20 мин, для старшеклассников – 30 мин в день);

Нельзя играть перед сном, сразу после еды и, разумеется, вместо сна, подвижных игр, помощи по дому, не сделанных уроков и даже просто прогулки на улице;

Нужно контролировать содержание игры (исключать сюжеты с насилием, жестокостью, нездоровым азартом и прочим нравственно отрицательными темами).

Основные гигиенические требования при работе дошкольников за ПК

Все используемые персональные компьютеры должны соответствовать требованиям ГОСТа и санитарным правилам по показателям уровней электромагнитных полей, звукового давления, визуальным параметрам мониторов. Желательно использование жидкокристаллических или плазменных мониторов.

Обязательно должно быть **заземление** оборудования для снижения уровней электромагнитных полей.

Конструкция монитора должна предусматривать ручную регулировку яркости и контрастности, а также наклона экрана. Расстояние от экрана до глаз ребенка должно составлять 60-70 см, линия взгляда должна приходиться на середину или верхнюю треть экрана.

Освещенность на рабочем столе должна составлять 300-500 люкс, на экране монитора - 300 люкс. Для создания такой освещенности рекомендуется дополнительно использовать настольную лампу для освещения клавиатуры.



Детям до 3 лет не следует разрешать пользоваться компьютерами, это для них слишком высокая эмоциональная и зрительная нагрузка. Дети 3-7 лет должны находиться у экрана не более 15 минут в день. При этом компьютерные игровые занятия в дошкольных учреждениях рекомендуется проводить не чаще двух раз в неделю и обязательно завершать их **гимнастикой для глаз**

Гимнастика для глаз

1. Вертикальные движения глазами яблоками вверх-вниз.
2. Быстрые и интенсивные разжимания и сжимания глаз.
3. Делать движения глаз в горизонтальном направлении налево – направо.
4. Сведение глаз к переносице. Нужно поставить палец к переносице и смотреть на него – при этом упражнении, глаза начинают легко «соединяться».
5. Часто поморгать глазами в течение 1 минуты.
6. Диагональное движение глаз. Нужно сначала скосить глаза в правый угол, а потом перевести взгляд вверх по прямой линии. Точно также сделать в противоположном направлении.

Рекомендуется выполнять каждое упражнение не менее 6 раз в одном направлении

