

## **Рекомендации по использованию компьютеров для занятий и игр детьми дошкольного возраста**

Современные дети с самого рождения окружены всевозможной техникой: телевизоры, компьютеры, ноутбуки, сотовые телефоны, планшеты, электронные книги.

С одной стороны, компьютер для ребенка - помощник, учебное пособие. С помощью развивающих компьютерных игр дети охотнее учатся читать, писать и считать, рисовать. С другой стороны, компьютерная техника - повод для беспокойства родителей о здоровье ребенка: в результате большого количества времени, проведенного перед монитором, ухудшается зрение, влияние электромагнитного излучения (которым обладает компьютер) до конца не изучено, неправильное сидение за компьютером приводит к нарушению осанки и др.

Во избежание данных опасностей стоит придерживаться некоторых правил:

1. Рабочее место должно быть правильно организовано: хорошее освещение, но без попадания на него прямых солнечных лучей. Стол и стул необходимо выбирать по росту (желательно иметь специальный компьютерный стол и стул с регулируемой высотой, компьютер следует разместить вдоль стены так, чтобы естественный свет падал на монитор слева). Компьютер необходимо располагать на расстоянии 60–70 см от лица ребенка;
2. Комнату, в которой стоит компьютер, нужно часто проветривать. Работающая техника способна влиять на температуру и влажность помещения, поэтому рекомендуется использовать увлажнитель воздуха. Рабочее место школьника необходимо ежедневно подвергать влажной уборке;
3. Строгое соблюдение времени, отведенного ребенку на занятия. Детям до 5 лет работать за компьютером и играть в компьютерные игры не рекомендуется. Для детей 5 лет рекомендуемая непрерывная продолжительность работы с гаджетами не должна превышать 10 минут, для детей 6 лет - 15 минут. После занятий проводят гимнастику для глаз. Не допускается одновременное использование одного компьютера для двух и более детей независимо от их возраста.

Необходимо помнить, что компьютеры должны дополнять, а не заменять образовательные мероприятия, игры на открытом воздухе и общение с другими детьми.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г.Новочебоксарск напоминает родителям, что соблюдение несложных правил работы на компьютере позволит сохранить здоровье и одновременно открыть ребенку мир огромных возможностей!

### **ВНИМАНИЮ ПОТРЕБИТЕЛЯ: Дети и телевизор**

Сейчас в каждом доме есть телевизор. Взрослые смотрят различные телепередачи на кухне, в спальне. Вместе со взрослыми дети проводят время перед телевизором, смотря самые различные по содержанию передачи: новости, сериалы, шоу, а также имеют право на просмотр мультфильмов. Чаще всего взрослые не контролируют расстояние, с которого ребенок смотрит телевизор, освещение, время в течение которого ребенок сидит возле экрана. В основном, ребенок передвигается по комнате в процессе просмотра. Играя, он может расположиться непосредственно перед экраном. Сейчас дети даже развиваются при помощи специальных телевизионных программ. Но, по мнению ученых, телевизор сказывается неблагоприятно на здоровье ребенка и оказывает негативное влияние на его развитие.

*Чем вреден просмотр телевизора для детей?*

- *Отрицательное влияние на органы зрения.*
- *Просмотр телевизора способствует снижению зрения, цветоощущения.*
- *Отрицательное воздействие на нервную систему.*

- Это и недоразвитие корковых отделов головного мозга, и развитие гиперактивности, нервного возбуждения. В отличие от взрослого организма, детский организм не отдыхает перед телевизором, а наоборот переутомляется.
- Дети младшего возраста испытывают трудности с произношением звука. Задержка становления речи!
- Нарушение общения, агрессивное поведение.
- Телевидение может провоцировать *развитие страхов, ночных кошмаров*.
- Ребенок может испытывать *проблемы с моторикой*.
- Просмотр телевизора в неправильной позе может привести к *нарушению осанки*. Также у детей, часто просматривающих телевизор, отмечается недоразвитие мышечной массы.
- Ребенок быстро привыкает к телевизору, постепенно начинает постоянно требовать включать его любимые программы. Это может перерасти в *истерику*.
- Часто за просмотром телепередач дети перекусывают вредными продуктами, вследствие чего формируются *неправильные пищевые привычки ведущие к повышению массы тела, заболеваниям желудочно-кишечного тракта*.
- Вокруг работающего телевизора создаются электромагнитные поля, которые также оказывают *негативное влияние на психическое и физиологическое развитие организма*

В ходе исследований, проведенных в Европе, было доказано, что ненормированный просмотр телевизора, создает риск *повышения уровня артериального давления у детей*. Если сидеть у телевизора больше 2 часов в день, риск развития повышения артериального давления увеличивается на 30 %. Известно, что увеличение физической активности способно предотвратить эту патологию.

*Кому противопоказан просмотр телепередач?*

- Детям до 2 лет
- Детям с нарушениями нервной системы в следствие стресса
- Детям с нарушениями нервно-психического развития
- Впечатлительным детям
- Детям, недавно перенесшим операцию на глазах
- Детям, имеющим серьезные заболевания глаз

*Как и сколько времени ребенок должен просматривать телевизор?*

Самое главное правило – это то, что просмотр телевизора ребенком должен происходить под контролем родителей. Ребенок должен просматривать любые телепередачи в присутствии родителей для того, чтобы просматриваемые программы были под контролем. Прежде чем включать телевизор ребенку, родители должны ознакомиться с сюжетом. Фильмы ужасов и мультфильмы с хаотичным сюжетом должны быть исключены.

В комнате должно быть нормальное освещение: не слишком светло, но и не слишком темно.

Родители должны следить за тем, чтобы ребенок не смотрел телевизор сбоку. Расстояние от глаз ребенка до экрана телевизора не должно быть меньше 3 метров. Посадка должна быть удобная. Лежа, согнувшись в неудобных позах смотреть телевизор не рекомендуется.

Во время просмотра телевизора ребенку не стоит употреблять пищу.

Если ребенок смотрит долгий фильм – делайте с ним физкультминутки, гимнастику для глаз.

*Требования Всемирной Организации здравоохранения (ВОЗ) к организации телепросмотра для детей:*

*Младенцы и ранний возраст – ЗАПРЕЩЕНО.*

*Дошкольный возраст (3-7 лет) – до 30 минут в день суммарно.*

*Младший школьный возраст (7-10 лет) – 30-50 минут в день.*

*Старшие школьные возраста (11-18 лет) – 1-3 часа в день.*

*Как отучить ребенка от бесконечного просмотра телевизора?*

- Родители должны стараться не включать телевизор в присутствии ребенка.
- Не включать телевизор в фоновом режиме.
- Не включать телевизор пока занимаетесь с ребенком творчеством или он играет.
- Если вы позволяете ребенку посмотреть мультфильм, договоритесь с ним заранее о том, что после окончания положенного времени, телевизор будет выключен.
- Как можно больше времени проводите с ребенком на прогулке, занимайтесь спортом, посещайте различные творческие кружки и секции.

Ведущий специалист-эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике-Чувашии в г.Новочебоксарск Петрова Наталия Александровна