

Ребенок у компьютера. Правила пользования.



Оптимальное время пользования

2 - 3 года — занятие не должно превышать 10 минут, оптимально ограничиться 5 минутами.

3 - 4 года – занятие не должно превышать 15 минут, оптимально ограничиться 10 минутами.

4 - 5 лет – занятие не должно превышать 20 минут, оптимально ограничиться 15 минутами.

5 – 7 лет – занятие до 30 минут.

Все временные ограничения должны быть оговорены с ребенком, он должен четко понимать, что компьютер — средство получения знаний, а не активное развлечение.

Постепенно приучайте к дозированному использованию гаджетов, давая выбор среди интересных занятий вне монитора.

Для оптимизации временных рамок желательно установить определенное время, когда малыш будет заниматься.

Наиболее подходящий отрезок в первой половине дня или после обеденного сна.

Не рекомендуют заниматься перед сном или приемом пищи: большой поток информации перевозбудит кроху, что помешает спокойно заснуть или снизит аппетит.

Безопасность ребенка за компьютером



Положение тела должно быть правильным — во время работы за компьютером ребенок не должен сутулиться.

Для этого важно подобрать правильную высоту стула, при необходимости, предложить подставку под ноги.

Если ребенок просто смотрит, не работая мышкой или клавиатурой, то посадите его в правильном положении на стул и периодически проверяйте.



При работе за компьютером монитор должен находиться на расстоянии не менее 60 см, при просмотре видео оптимально расположение ребенка в трех метрах от экрана, изображение должно быть на уровне глаз.

Не стоит допускать, чтобы ребенок поднимал голову или изменял направление взгляда.

Обучите ребенка делать разминку для глаз и проводите ее регулярно.

Контролируйте освещенность помещения при работе. Свет должен быть довольно ярким, не создавать блики на экран.

Безопасность использования и уход за техникой



Компьютер нежелательно располагать в комнате ребенка. Правильней, чтобы он находился в месте, где вы сможете постоянно контролировать занятия ребенка.

Проводите регулярно влажную уборку в помещении с компьютером и ежедневно хорошо проветривайте.

Следите за монитором, не допускайте скопления пыли, убирая ее специальной тканью и обрабатывая антистатиком.

Старайтесь расположить все провода так, чтобы ребенок не задевал их, не имел доступа к розеткам.

Включайте компьютер только на время занятий, после чего всегда выключайте. Не оставляйте его включенным без присмотра.

Не позволяйте кушать рядом с компьютером, смотреть его лежа.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Источник используемых материалов kukuriku.ru

Все о детях и для детей:

<https://kukuriku.ru/razvitie/rolokruzeniya/texnologij/pravilapolzovaniya-kompyuterom-dlya-detej>