

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

О шестилетках и компьютерах

В дошкольном возрасте организм малыша быстро изменяется, продолжает формироваться костная система, кисти рук еще находятся в стадии развития, поэтому, сначала наблюдается быстрая усталость после работы с клавиатурой. Нагрузка на систему аккомодации глаз в этом случае чрезвычайно высока - зрение фиксируется то на дисплее, то на клавиатуре. Это может привести к нарушению аккомодации глаз, то есть развитию усталости глазных мышц. Вас очень удивит, но в этом возрасте длительность пребывания за компьютером не должна превышать 10-15 минут и, кроме того, через день. Если компьютерная комната есть в садике или школе, то такого режима там, конечно, придерживаются. А дома? Маловероятно, что ваше чадо оставит ужасно захватывающую игру через 15 минут. И еще. Если вы планируете начать ознакомление своего малыша со всеми возможностями вашего любимого компьютера, то сделайте это с соответствующих игр. Конечно, к каждой игре подается информация, для какого возраста она подходит. Если идет речь о малыше шестилетнего возраста, то игра не должна включать мелких предметов, быть слишком яркой, содержать много черных и красных цветов.

Почему так важно придерживаться именно 15-минутного промежутка времени для игр на компьютере? Доказано, что более длительная работа обуславливает формирование у малыша шестилетнего возраста состояние предмиопии (ухудшение остроты зрения), которое особенно будет выраженным в случае наличия генетических предпосылок (миопия у одного или обоих родителей).

Не нужно забывать, что работа за компьютером бывает значительным фактором стресса для ребенка. Это проявляется тем, что под вечер малыши после таких занятий становятся возбужденными, напряженными, раздражительными. И когда сын, в конце концов, засыпает, то спит плохо, постоянно просыпаясь.

Вот несколько мероприятий, которые помогут предупредить переутомление малыша:

- ограничьте длительность работы ребенка за компьютером;
- научите дочь или сына проводить гимнастику для глаз;
- правильно организуйте рабочее место;
- используйте мониторы высокого качества;
- выбирайте высококачественные программы или игры, которые отвечают возрасту ребенка (возраст обычно указывается на диске).