

## Психолог родителям.



### Работа за компьютером.

1. Компьютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней его частью к стене.
2. Следует правильно организовать рабочее место.  
Мебель должна соответствовать росту ребёнка.  
Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или на специальной подставке.  
Стул должен быть обязательно с твёрдой спинкой.  
Сидеть ребёнок должен на расстоянии не менее 50 – 70 см от монитора, чем дальше, тем лучше.  
Стол, на котором стоит монитор, следует поставить в хорошо освещённое место, но так, чтобы на экране не было бликов.
3. В помещении, где используется компьютер, делайте ежедневную влажную уборку.  
Поэтому пол не надо закрывать паласом или ковром.
4. До и после работы с компьютером протирайте экран чистой тряпкой или губкой.
5. Установите программу **антивирус** с самыми последними обновлениями антивирусной базы. Проверяйте все файлы, которые скачиваете из интернета. Периодически полностью проверяйте свой компьютер.
6. Поставьте недалеко от компьютера кактус, считается, что эти растения поглощают вредные излучения компьютера.
7. Чаще проветривайте комнату, а для того чтобы увеличить влажность воздуха в помещении, желательно чтобы был аквариум или другие ёмкости с водой.
8. С особой тщательностью отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребёнка, как по содержанию, так и по качеству оформления.
9. Без ущерба для здоровья школьники могут работать за компьютером, без перерыва, **не более 2 часов.**
10. После каждого занятия проводите с ребёнком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения.