

Нормы, установленные Министерством Здравоохранения РФ, по использованию компьютера детьми.

Для первоклассников время за компьютером не должно превышать 10-ти минут в день, всего лишь 15 минут рекомендуют проводить детям вторых - пятых классов и 20 минут ученикам шестых-седьмых классов. Старшеклассникам нормы Минздрава предписывают не более 30-ти минут непрерывной работы за компьютером на первом часу занятий и 20-ти минут на втором. Безопасная норма компьютерных игр, которые так любят современные подростки, составила 10 минут для детей младших классов и 15 минут для старшеклассников. Кроме того, категорически запрещаются компьютерные игры перед сном.

Как показывают статистические данные даже не очень продолжительная работа за компьютером, около 1-2 часов, вызывает у 73% подростков общее и зрительное утомление, в то время как от обычных учебных занятий усталость появляется только у 54 % детей. Зачастую, увлекшись компьютерной игрой, дети не замечают переутомлений, которые в дальнейшем сильно отражаются на их зрении. Усталость, рассеянность внимания, беспокойство начинают проявляться у детей уже после 15-ти минутной работы за компьютером, а после 20-ти минут у 25 % детей специалистами были зафиксированы неприятные явления со стороны зрительного аппарата и центральной нервной системы.

Влияние компьютера на зрение, кроме того, можно снизить, купив хороший современный монитор с высокой разрешающей способностью и высокой частотой развертки изображения, которая существенно снижает эффект мерцания. Оптимальный размер экрана для малыша - 15 дюймов, для школьника можно покупать 17-дюймовый монитор. Правильное расстояние до монитора - около 45 - 60 см, желательно ниже уровня глаз, правильное освещение - естественный свет, падающий слева, а в темное время суток - лампа должна освещать только документ, с которым работает ребенок, но не сам экран монитора, чтобы избежать бликов, осложняющих работу.

Сохранить здоровье глаз помогут правила которых стоит придерживаться во время работы за компьютером:

- Чаще переводить взгляд на удаленный объект;
- Правильно установить экран монитора и постараться предотвратить отсутствие бликов на экране;
- Работать при надлежащей освещенности помещения, не работать в темноте;
- Моргать каждые 3-5 секунд;
- Выбрать правильное расстояние (не менее 50 см.) до монитора;
- По возможности сокращать время работы за компьютером;
- Делать 2-3 минутные перерывы при работе за компьютером