

Советы родителям детей-инвалидов



Интернет это прекрасное место для общения, обучения и отдыха. Но стоит понимать, что как и наш реальный мир, всемирная паутина так же может быть весьма и весьма опасна. Приведем несколько рекомендаций, с помощью которых посещение Интернет может стать менее опасным для ваших детей:

- **Посещайте Интернет вместе с детьми.** Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения Интернет;
- **Научите делиться.** Объясните детям, что если в Интернете что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством;
- **Нельзя использовать реальное имя.** Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями (типа ICQ, Microsoft Messenger и т.д.), использовании онлайн игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации;
- **Нельзя сообщать личную информацию.** Объясните ребенку, что нельзя выдавать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию, например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца или матери и т.д.;

- **Нет разницы между неправильными и правильными поступками** в реальной жизни и в Интернете;
- **Научите ваших детей уважать собеседников в Интернете.** Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково в Интернете и в реальной жизни;
- **Скажите им, что никогда не стоит встречаться с друзьями из Интернета.** Ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают;
- **Не всё в Интернете - правда.** Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернете – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены;
- **Родительский контроль.** Не забывайте контролировать детей в Интернет с помощью специального программного обеспечения. Это поможет вам отфильтровывать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает.

Нормы, установленные Минздравсоцразвития 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. **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.