**Першокласник і комп'ютер**

Якось зовсім непомітно і дуже швидко комп'ютери проникли в наші вітальні, спальні, а інколи навіть на кухні можна зустріти комп'ютер в сусідстві з телевізором. Якщо ж доки в кімнаті вашого дитяти комп'ютер не завівся, то недалеко та година, коли він стане таким же об'єктом гарячого дитячого бажання, як велосипед і ролики, і протистояти цьому бажанню буде доволі складно. Та і чи стоїть?

Сьогодні комп'ютери настільки глибоко уросли в нашу повсякденність, що сучасному дитяті можна лише позаздрити: йому не потрібно перебудовуватися. Він вже зростає в середі, в якій комп'ютер - така ж звична і буденна річ, як електричне освітлення, автомобілі, телевізори або стільникові телефони. Для батьків же комп'ютер може стати головним болем, адже він не такий вже безпечний, як може здатися на перший погляд. І не тому, що випромінює щось страшне (подібні страсті-мордасті тут ні до чого, нормальні сучасні моделі нічим подібним не загрожують). Головна небезпека комп'ютера (як і гідність) в його безконечній захопливості. При цьому не те що діти, але і багато дорослих абсолютно забувають про елементарні правила, яких слід дотримуватись, щоб не нашкодити своєму здоров'ю: не зіпсувати очі, не скривити хребет і так далі. Тому, купуючи комп'ютер корисний, незамінний, чудовий, воістину необхідний дитяті інструмент, треба розуміти, що на наші плечі лягає відповідальність за правильну взаємодію дитини і машини. Ми постараємося дати вам декілька корисних рекомендацій.

**У якому віці варто купувати дитяті персональний комп’ютер?**

Зрозуміло, що маляті, яке ще не пішло в школу, буде цілком достатньо 15-хвилинного спілкування в день з батьківським комп'ютером. А ось 7-8-літній школяр вже цілком може прийти до вас з прямою вимогою: «Хочу!» Він буде прав! Цього не варто лякатися: якщо у вас є така можливість і ви відчуваєте, що дитина вже досить доросла, купуйте. У цьому віці діти активно осягають світ, і тут комп'ютер може допомогти в розвитку певних навиків. Психологи, наприклад, відзначають, що робота на комп'ютері розвиває навик концентрації уваги. Правда, як завжди від користі до шкоди - один крок: помірне перебування за комп'ютером покращує концентрацію уваги, а надмірне - погіршує. Тому дуже важливо, скільки часу дитина проводить за комп’ютером.

**Скільки часу можна дозволяти дитяті сидіти за комп’ютером?**

У цьому питанні ви повинні проявити наполегливість і непохилість, як при дозуванні ліків. Дитя до 6 років не повинне проводити за комп'ютером більше 10-15 хвилин - і те не щодня. Для дітей у віці 7-8 років обмеження складає 30-40 хвилин в день. У 9-11 років можна дозволяти сидіти за комп'ютером не більше години-півтори.

**Як правильно улаштувати комп'ютерне місце?**

Важливо, щоб на монітор (обов'язково рідкокристалічний!) не потрапляло пряме сонячне світло і не падали відблиски від лампи. Краще розташувати його в кутку або так, щоб задня поверхня упиралася в стіну. Але при цьому не забувайте про те, що комп'ютерне місце має бути добре освітлене. І частіше провітрюйте кімнату маленького комп'ютерника.

**Як правильно сидіти за комп'ютером?**

Не забудьте про те, що за комп'ютером сидітиме малюк, а не дорослий, тому розміри комп'ютерного столу і стільця повинні відповідати його росту. Прослідкуйте, щоб він рівно тримав спину, не клав ногу на ногу, не дуже перегинав зап'ястя, не задирав голову. Добитися зручної посадки можна, підставивши під ноги підставку. Екран має бути розташований так, щоб по відношенню до центру дисплея погляд падав трохи зверху вниз під кутом 10-20 градусів. Перевірте, чи рівно стоїть монітор, чи не доводиться дитяті повертатися до нього. Краще всього розташувати монітор на такій відстані, щоб дитя могло торкнутися його кінчиками пальців витягнутої руки.

**Як зберегти дорогоцінні очі дитини?**

Найбільше навантаження доводиться на очі того, що сидить за комп’ютером. Тому дуже важливо захистити очі дитини від перевтоми. Окрім виконання спеціальної гімнастики поклопочіться і про те, щоб дивлячись в монітор, дитячі очі не страждали від дуже яскравих кольорів екранної картинки. Не полінуйтеся «пограти» з налаштуваннями монітора: відрегулюйте яскравість і контрастність так, щоб особисто вам було максимальне комфортно. Якщо у вас не рідкокристалічний монітор, то ОБОВ'ЯЗКОВО простежте за тим, щоб частота оновлення екрану була максимальною (не менше 85, а в ідеалі - 100 і більше герц). Але все ж таки, ще раз радимо встановити дитині саме рідкокристалічний монітор, оскільки він вважається безпечнішим.

**Гімнастика для очей**

Не повертаючи голови (голова прямо) робіть повільні кругові рухи очима вгору - вправо - вниз - вліво і у зворотний бік. Потім погляньте удалину на рахунок 1-6. Повторіть 4-5 разів.

Голову тримайте прямо. Моргніть, не напружуючи м'язів очей, рахуючи до 10. Не повертаючи голови, із закритими очима погляньте направо на рахунок 1-4, потім наліво на рахунок 1-4 і прямо на рахунок 1-6. Підніміть очі вгору на рахунок 1-4, опустите вниз на рахунок 1-4 і переведіть погляд прямо на рахунок 1-6. Повторюйте вправу 4-5 разів.

Погляньте на кінчик носа на рахунок 1-4, а потім переведіть погляд удалину на рахунок 1-6. Повторіть 4-5 разів.

Прослідкуйте очима за рукою, повільно опускаючи, а потім повільно піднімаючи її на відстані 40-50 см від очей. Повторіть 10-12 разів, міняючи руки.

Закрийте очі. Подушечками трьох пальців кожної руки легко натискайте на верхні повіки по 2-3 секунди. Потім просто посидьте із закритими очима ще 2-3 секунди. Повторіть 3-4 рази.

На рахунок 1-4 закрийте очі, не напружуючи очні м'язи, на рахунок 1-6 широко розкрийте очі і погляньте удалину. Повторіть 4-5 разів.

Поставте великий палець правої руки перед очима посередині на відстані 25-30 см від очей. Погляньте на нього двома очима 3-5 секунд, правим оком (закрити ліве) 3-5 секунд, знову двома, лівим оком (закрити праве) і знову двома очима по 3-5 секунд. Потім змініть руку. Повторіть цикл 2-3 рази.

**Як вибрати комп'ютер для дитини?**

Батьки часто здійснюють поширену помилку, приходять в магазин і говорять: «Дайте нам комп'ютер дешевше, нам для дитини». Якщо в такого підходу і є якийсь позитивний результат, то лише один: спілкування дитяти з комп'ютером ніколи не викличе у вас побоювань типу «А чи не дуже він довго за ним сидить?» Чадо дійсно не буде просиджувати за дешевим комп'ютером дні і ночі - просто не зможе. Від поганого монітора у нього сльозитимуться і сильно втомлюватимуться очі, а повільність агрегату при роботі з сучасними програмами нічого, окрім роздратування, не викличе. Чи для цього ви економили? І чи коштувало взагалі такий комп'ютер купувати?

**Постарайтеся зрозуміти, для яких завдань потрібний комп'ютер.**

Поставте собі питання: «Для чого, власне, я купую цей комп’ютер?» Абсолютно всі сучасні навчальні програми, офісні додатки і тим більше Інтернет зовсім не вимагають від комп'ютера видатних характеристик в плані продуктивності і швидкості роботи. Проте, знаючи це, адже ми не позбавлятимемо дитяти задоволення слухати музику, дивитися на комп'ютері відео, освоювати складніші і тому вимогливіші до ресурсів програми і час від часу грати в комп'ютерні ігри? Якщо все в міру, то ніщо не зашкодить.

**Не женіться за останнім словом техніки**

Відкриємо вам таємницю: останнім часом прогрес в комп'ютерних технологіях в значній мірі стимулюється нічим іншим, як... індустрією комп'ютерних ігор. Варто зрозуміти, що найостанніші, наприклад, відеокарти вартістю по $400-500 потрібні лише для поліпшення картинки в найостанніших іграх. Чим витрачати гроші на все най-най, краще обійтися середньою, по сучасних мірках, конфігурацією, але зате потурбуйтеся про те, щоб комп'ютер був зібраний з якісних, фірмових комплектуючих. В цьому випадку стабільність його роботи ще не раз порадує і вас, і вашу дитину.

Віднесіться уважно до «начинки» системного блоку. Звичайно, вам не потрібно терміново ставати фахівцем з комп'ютерів, краще знайти знайомого, що добре розбирається. Проте у будь-якому випадку хоч би в загальних рисах уявляти, з чого складається комп'ютер, корисно, та і знайомому буде легко пояснити, що вам потрібне.

Отже, вам достатньо уявляти, що в комп'ютері є:

а) процесор який відповідає за продуктивність комп'ютера (як швидко він реагуватиме на клацання миші);

б) оперативна пам'ять, об'єм якої теж впливає на швидкість роботи;

в) жорсткий диск (або по-іншому - вінчестер), на якому зберігається вся інформація (документи, музика, кіно, програми);

г) відеокарта, від якої залежить якість картинки на екрані монітора;

д) привід СО/0\Ю, що допомагає комп'ютеру читати і записувати диски.