**Уважаемые родители!**

Если приобрести компьютер хорошего качества – ряд проблем отпадет сам собой. Но есть 5 правил, которые хорошо бы запомнить:

1. Компьютер следует расположить в углу или задней поверхностью к стене.

2. В помещении, где используется компьютер, необходима ежедневная влажная уборка. Поэтому пол в нем не надо закрывать паласом или ковром.

3. До и после работы на компьютере следует протирать экран слегка увлажненной чистой тряпкой или губкой.

4. Считается, что наши зеленые друзья – кактусы – тоже помогают уменьшить негативное влияние компьютера.

5. Не забывайте чаще проветривать комнату, а аквариум или другие емкости с водой увеличивают влажность воздуха.

**Ребенок и компьютер**

 Работа ребёнка за компьютером должна носить исследовательский характер. Используйте информационные технологии как средство познания и изучения мира, адаптации ребёнка к меняющимся условиям бытия.

 Ребёнок не должен играть в компьютерные игры перед сном.

 Ребёнок не должен работать на компьютере более 1,5 – 2 часов (средний школьный возраст).

 Родители должны контролировать приобретение ребёнком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике.

 Если ребёнок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ к нему без разрешения родителей.

 Не усаживайте ребёнка за уроки сразу после общения с компьютером и не разрешайте смотреть телевизор: пусть хотя бы на четверть часа он выйдет на свежий воздух, а вы тем временем проветрите комнату.

 Следите за тем, чтобы увлечение компьютером не подменило живое общение ребёнка со сверстниками. Наоборот, пусть компьютер помогает этому – скажем, набрать и отпечатать пригласительные билеты на домашнее торжество, поздравительную открытку, генеалогическое дерево вашей семьи и пр.

 Работая с компьютером, через 30-40 минут делайте небольшие перерывы.

 При работе за компьютером важно не забывать моргать. Это снимает напряжение с глаз. Есть правило «20-20-20», которое необходимо соблюдать, т.е. через каждые 20 минут моргать 20 раз на протяжении 20 секунд.