***Организация рабочего места.***

Важное значение для обеспечения приятного и безболезненного общения ребенка с компьютером имеет правильная организация рабочего места. Клавиатура персонального компьютера должна быть размещена на высоте не менее, чем 17 см над сиденьем стула на высоте 65-68 см от пола. Не следует забывать, что при использовании специальных детских стола и кресла высота расположения клавиатуры определяется их размерами. Угол наклона клавиатуры должен составлять 10-15 градусов к поверхности стола. При таком угле клавиши букв среднего ряда (Ф,Ы,В,А и т.д.)находятся на высоте около 3-4 см над поверхностью стола. Коврик мыши следует расположить справа от клавиатуры. Если ваш ребенок левша, то мышь должна быть слева от клавиатуры. При этом не забудьте произвести в компьютере переустановку клавиш мыши. рука должна располагаться на поверхности мыши свободно, без напряжения. На левую кнопку мыши рекомендуется нажимать свободно, без напряжения. На левую кнопку мыши рекомендуется нажимать указательным, а на правую кнопку - средним пальцем. Не будем излишним воспользоваться мышью, которая имеет специальную форму. особое внимание следует уделить правильной посадке ребенка. Нарушение основополагающих требований и условий может привести к появлению различных неприятных ощущений, а также к болям спины, грудной клетки и т.д. При работе с компьютером рекомендуется использовать специальное кресло. Оптимальным можно считать применение кресла на колесиках не менее, чем с пятью точками опоры, а также с широкими подлокотниками достаточной длины. обратите особое внимание на правильную регулировку кресла. При правильном размещении тела спина должна опираться на спинку кресла. Ноги не должны касаться переднего края кресла. Высота кресла должна быть установлена таким образом, чтобы ноги в коленях были согнуты под прямым углом, а ступни располагались на полу всей поверхностью подошв. Высокая установка кресла приводит к отекам суставов. Маленьким детям можно рекомендовать для правильного расположения ног по высоте использовать специальную подставку соответствующей высоты. Одной из наиболее частых ошибок, допускаемых детьми, является перекрещивание ног. Постарайтесь сразу отучить вашего ребенка от этой вредной привычки. Не возбраняется, если одна нога непродолжительное время будет немного выдвинута вперед. Однако при продолжительной работе ноги желательно поставить вместе для обеспечения наилучших условий для спины и таза. В кресле следует сидеть ровно, опираясь всей поверхностью спины и особенно поясницей на спинку. При этом особое внимание следует обратить на правильное расположение тазобедренной части. Высоту спинки кресла следует установить так, чтобы изгиб спинки полностью совпадал с изгибом спины.

плечи должны быт расслаблены и немного опущены вниз, грудная клетка должна быть приподнята. руки должны свободно располагаться вдоль тела. В локтях их следует согнуть так, чтобы руки с поверхностью стола составляли тот же угол, что и клавиатура, то есть 10 -15 градусов. Пальцы должны быть расслаблены и немного согнуты. Нажимать клавиши следует подушечками пальцев, при этом движение должно осуществляться одним пальцем, а не всем запястьем. Не следует опираться запястьями на клавиатуру или на край стола. Это может привести к защемлению нерва. Клавиатура, кресло и экран монитора взаимно должны расположены так, чтобы расстояние от глаз до поверхности экрана монитора составляло 50-80 см. При работе с текстами оптимальное расстояние от глаз до поверхности экрана зависит от размеров монитора. чем больше экран, тем больше должно быть расстояние до его поверхности.