

1. Какие знания должны быть сформированы у будущего первоклассника?

В области развития речи и готовности к овладению грамотой будущему первокласснику необходимо:

- уметь четко произносить все звуки речи;
- уметь интонационно выделять звук в словах;
- уметь выделять заданный звук в потоке речи;
- уметь определять место звука в слове (в начале, в середине, в конце);
- уметь произносить слова по слогам;
- уметь составлять предложения из 3-5 слов;
- уметь называть в предложении только 2-е слово, только 3-е слово, только 4-е слово;
- уметь использовать обобщающие понятия (медведь, лиса, волк - это животные);
- уметь составлять рассказ по картинке (например, «В зоопарке», «На детской площадке», «Отдых на море», «За грибами» и т.д.);
- уметь составлять несколько предложений о предмете;
- различать жанры художественной литературы (сказка, рассказ, стихотворение, басня);
- уметь наизусть читать любимые стихотворения;
- знать автора прочитанного стихотворения;
- уметь последовательно передавать содержание сказки.

К началу обучения в школе у ребенка должны быть развиты элементарные математические представления:

- ✓ знать цифры от 0 до 9;
- ✓ уметь считать до 10 и обратно, от 6 до 10, от 7 до 2 и т.д.;
- ✓ уметь называть предыдущее и последующее число относительно любого числа в пределах первого десятка;
- ✓ знать знаки +, -, =, <, >;
- ✓ уметь сравнивать числа первого десятка (например, $7 < 8$, $5 > 4$, $6 = 6$);
- ✓ уметь соотносить цифру и число предметов; уметь сравнивать 2 группы предметов;
- ✓ уметь составлять и решать задачи в одно действие на сложение и вычитание;
- ✓ знать названия фигур: треугольник, квадрат, круг;
- ✓ уметь сравнивать предметы по цвету, размеру, форме;
- ✓ уметь оперировать понятиями: «налево», «направо», «вверх», «вниз», «раньше», «позже», «перед», «за», «между»;
- ✓ уметь группировать по определенному признаку предложенные предметы.

В области представлений об окружающем мире будущему первокласснику необходимо:

- уметь различать по внешнему виду растения, распространенные в нашей местности (например, ель, береза, дуб, подсолнух, ромашка) и называть их отличительные признаки;
- уметь различать диких и домашних животных (белка, заяц, коза, корова, ...);
- уметь различать по внешнему виду птиц (например, дятел, ворона, воробей...);
- иметь представления о сезонных признаках природы (например, осень - желтые и красные листья на деревьях, увядающая трава, сбор урожая...);
- знать названия 1-3 комнатных растений;
- знать названия 12 месяцев года;
- знать названия всех дней недели.

Кроме того, ребенок, поступающий в 1-й класс, должен знать:

- ✓ в какой стране он живет, в каком городе, на какой улице, в каком доме;
- ✓ полные имена членов своей семьи, иметь общие понятия о различных видах их деятельности;
- ✓ знать правила поведения в общественных местах и на улице.

2. ❗️ шести или с семи лет нужно отдавать ребенка в 1-й класс?

Однозначно ответить на этот вопрос нельзя, так как необходимо учитывать ряд факторов, определяющих подготовленность ребенка к обучению. Именно от того, насколько ребенок развит физически, психически, умственно и личностно, а также от состояния здоровья ребенка и будет зависеть, с какого возраста ему необходимо начинать обучение в школе. Имеет значение весь комплекс факторов, определяющих уровень развития ребенка, при котором требования систематического обучения не будут чрезмерными и не приведут к нарушению его здоровья.

Напомним, что у детей, не подготовленных к систематическому обучению, труднее и дольше проходит период адаптации (приспособления) к школе, у них гораздо чаще проявляются различные трудности обучения, среди них значительно больше неуспевающих, и не только в 1-м классе.

Обязательным условием для приема в школу является достижение ими к 1 октября возраста не менее шести лет.

Как может родитель сам определить готовность ребенка к школе?

В книгах Тихомировой Л.Ф., Басова А.В. «Развитие логического мышления детей» (Ярославль, 1996), Венгер Л.А., Венгер А.Л. «Готов ли Ваш ребенок к школе» (М., 1994) представлены диагностические задания для определения психологической готовности ребенка к школе.

Какова продолжительность занятий с ребенком в домашних условиях?

Продолжительность ежедневных домашних занятий по развитию познавательных способностей первоклассников (по индивидуальной рекомендации учителя) не должна превышать 30 минут.

Помните, что для ребенка 6-7 лет игра является основным способом познания окружающего мира. Поэтому в занятия необходимо включать игровые элементы.

Какие занятия полезны для ребенка в период подготовки его к школе?

1) Развитие мелких мышц руки:

- ✓ работа с конструкторами разного типа;
- ✓ работа с ножницами, пластилином;
- ✓ рисование в альбомах (карандашами, красками).

2) Развитие познавательных способностей (развитие памяти, внимания, восприятия, мышления).

Работать с этим вам помогут следующие книги:

- ✓ книга «Подготовка к школе». (О.И. Тушканова. Подготовка руки к письму. - Волгоград, 1993);
- ✓ альбомы «От А до Я» (1, 2 выпуски);
- ✓ Тихомирова Л.Ф., Басов А.В. «Развитие логического мышления детей» - Ярославль, 1996;
- ✓ Тесты «Готов ли Ваш ребенок к школе?» (Мышление. Моторика);
- ✓ Тесты «Готов ли Ваш ребенок к школе?» (Окружающий мир);
- ✓ «Я начинаю учиться» (выпуски 1, 2, 3);
- ✓ Тихомирова Л.Ф. «Развитие познавательных способностей детей» - Ярославль, 1996;
- ✓ Серия «Книги для талантливых детей и заботливых родителей»;
- ✓ Черелюшкина Л.В. «Развитие памяти детей» - Ярославль, 1996;
- ✓ «Подготовка к школе» (развитие внимания);
- ✓ Безруких М.М., Ефимова С.П., Князева М.Г. «Как подготовить ребенка к школе и по какой программе лучше учиться». - М., 1994.

3. Каковы критерии психологической готовности ребенка к школе?

1. Социально-психологическая готовность к школе:

- учебная мотивация (хочет идти в школу; понимает важность и необходимость учения; проявляет выраженный интерес к получению новых знаний);
- умение общаться со сверстниками и взрослыми (ребенок легко вступает в контакт, не агрессивен, умеет находить выход из проблемных ситуаций общения, признает авторитет взрослых);
- умение принять учебную задачу (внимательно выслушать, по необходимости уточнить задание).

2. Развитие школьно-значимых психологических функций:

- развитие мелких мышц руки (рука развита хорошо, ребенок уверенно владеет карандашом, ножницами);
- пространственная организация, координация движений (умение правильно определять «выше - ниже», «вперед - назад», «слева - справа»);
- координация в системе «глаз - рука» (ребенок может правильно перенести в тетрадь простейший графический образ - узор, фигуру, зрительно воспринимаемый на расстоянии (например, из книг);
- развитие логического мышления (способность находить сходство и различия разных предметов при сравнении, умение правильно объединять предметы в группы по общим существенным признакам);
- развитие произвольного внимания (способность удерживать внимание на выполняемой работе в течение 15-20 минут);
- развитие произвольной памяти (способность к опосредованному запоминанию: связывать запоминаемый материал с конкретным символом: «слово - картинка» либо «слово - ситуация»).

Вы хотите лучше понять особенности развития своего ребенка?

Постарайтесь ответить себе на следующие вопросы.

1. Умеет ли ребенок играть в сюжетно-ролевые игры, доступны ли ему игры с правилами?
2. Есть ли у ребенка друзья?
3. Умеет ли ребенок ступать в разговор со старшими?
4. Умеет ли ребенок оценивать свои поступки?
5. Есть ли у ребенка любимые игры, книжки, мультфильмы?

При выборе типа образовательного учреждения (гимназия, школа) руководствуйтесь прежде всего интересами вашего ребенка, учитывайте психофизиологические, интеллектуальные способности и состояние его здоровья.

4. Советы психолога родителям первоклассников

Школа... Как много ожиданий, надежд, волнений дети, родители, учителя с этим словом.

Поступление в школу - это начало нового этапа в жизни ребенка, вхождение его в мир знаний, новых прав и обязанностей, сложных и разнообразных взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.

У вас Событие - ваш ребенок впервые переступил порог школы. Как он будет успевать в школе, понравится ли ему быть учеником; как сложатся взаимоотношения с учителем, одноклассниками? Эти тревоги преодолевают всех родителей, даже если в школу идет уже второй, третий или пятый ребенок.

Это естественно, поскольку каждый маленький человек - неповторим, у него свой внутренний мир, свои интересы, свои способности и возможности. И главная задача родителей совместно с педагогом! - так организовать обучение, чтобы ребенок с удовольствием посещал школу, познавал окружающий мир и, конечно, хорошо учился.

Как должны вести себя взрослые, чтобы добиться этого? Необходима «кровная» заинтересованность в успехах, в школьных делах маленького ученика. Он должен чувствовать, что родителям, дедушкам и бабушкам очень важно и интересно знать, что происходило в школе, что нового (по каждому предмету в отдельности) узнал он сегодня. Желательно поддерживать интерес к учебе, перенося новые знания ребенка на повседневную жизнь (использовать навык счета, чтобы посчитать, сколько птиц село на ветку или сколько красных машин стоит у дома, навык чтения - чтобы прочитать вывеску или название новой книжки, купленной мамой).

И, конечно, необходимо поощрять каждое маленькое и большое достижение вашего отпрыска. Дело в том, что особенно в возрасте 6-10 лет дети ориентированы на реакцию взрослых. Они очень чутко отзываются на похвалу или порицание родителей, учителя, стараются привлечь к себе внимание, почувствовать себя нужными и любимыми (хорошими). Поэтому для пап и мам, бабушек и дедушек это реальный рычаг для поддержания и повышения интереса к школе и обучению.

О вреде длительного просмотра телевизионных передач, игры в компьютер знают все от мала до велика. Можно сделать эту неотъемлемую и любимую практически всеми детьми часть нашей жизни способом поощрения за успехи и достижения. Тем более что обязанности школьника требуют много сил, времени и здоровья.

Чтобы кроме внешних атрибутов школьной жизни (портфель, тетради, учебники и т.п.) появилось внутреннее ощущение перехода в новое качество «ученик», необходимо отношение взрослых к поступлению в школу как к ответственному, серьезному шагу ребенка («ты теперь ученик, большой мальчик, у тебя новые, серьезные обязанности»). Конечно, ваше дитя будет продолжать играть и в куклы, и в машинки, но нужно давать установку на «взросление». А это не только новые обязанности, но и новые возможности, более сложные поручения и определенная самостоятельность. Контроль необходим (степень его проявления в компетентности каждого родителя), но все же постарайтесь дать возможность вашему первокласснику «подрасти» в своем мироощущении, почувствовать себя старше.

У каждой личности должно быть свое пространство. Если у ребенка нет своей комнаты, нужно организовать рабочее место: письменный стол, где он будет заниматься своим серьезным делом - учиться. Это хорошо и с точки зрения соблюдения правил гигиены - правильная посадка, позволяющая сохранить осанку, необходимое освещение.

Отдельного внимания заслуживает режим дня. К сожалению, многие дети (по статистике, порядка 40-50 %) обладают синдромом минимальной мозговой дисфункции (ММД) или, как следствие, вегетососудистой дистонией. Эти легкие неврологические заболевания могут скомпенсироваться к 10-12 годам при условии соблюдения общей гигиены жизни (нормальная продолжительность сна - 9-10 часов, прогулки - 2-3 часа, подвижные игры и занятия спортом, посещение бассейна, полноценное питание). Именно для этой категории детей важно правильно распределить время учебы и отдыха, поскольку причинами проблем с учебой, поведением являются повышенная утомляемость, невозможность длительной концентрации внимания.

Пожалуйста, дорогие родители, не переусердствуйте в выполнении домашних заданий. Дети в возрасте 6-7 лет должны заниматься не более получаса, далее нужно делать перерыв не менее 15 минут. Количество не всегда переходит в качество! Кроме того, длительным написанием палочек крючочков можно надолго отбить охоту к учебе.

Еще всем родителям нелишне знать, что все мы грешны высокими амбициями и ожиданиями по отношению к своим чадам. И бывает очень сложно детям дотянуться до той планки, которую мы им ставим. Бесспорно, проще стучать кулаком по столу и требовать: «Учись хорошо, слушай учительницу!» Гораздо сложнее помогать ребенку, ежедневно разбираясь в его проблемах, подбадривать в случае неудачи и хвалить за успехи.

Помните: ребенок - это чистый лист, который нам предстоит заполнить. И от того, как мы будем это делать, зависит образ будущей личности.

5. Рекомендации для родителей, у которых ребенок стал первоклассником

- ❖ Ваш ребенок пошел в школу. Но считайте, что в школу пошли вы. У вас много дел и без этого.
- ❖ Не старайтесь увидеть в ребенке десятиклассника. Будьте готовы, что учеником он станет спустя некоторое время. Парта, ранец, тетради еще не делают из него ученика.
- ❖ Уважайте новую жизнь ребенка. Теперь уже не вы решаете, с кем он сидит за одной партой, какими должны быть его взаимоотношения с учительницей и одноклассниками. Все это теперь его собственные уроки жизни, которые, поверьте, важнее школьного расписания.
- ❖ Меньше отвечайте за его пребывание в школе и больше - за пребывание дома. Дом теперь приобретает для ребенка гораздо большее значение, чем раньше.
- ❖ Старайтесь не демонстрировать возможностей ребенка перед сверстниками. Важнее, чтобы он почувствовал себя равным другим, хотя бы в первом классе.
- ❖ Попробуйте запомнить имена учителей, одноклассников, их родителей. Иногда это может оказаться важным в самых неожиданных обстоятельствах.
- ❖ Старайтесь не заходить в магазины и не делать побочных дел по дороге в школу. Беседуйте с ребенком, спрашивайте об уроках, которые сегодня предстоят. То есть проявляйте уважение к школе как самому важному делу вашего ребенка.
- ❖ На первых порах просите ребенка «подсказать» вам, как дойти до дома. Советуйтесь: а что, если мы пройдем по другой улице? Ребенку важно, проведя несколько часов в школе, почувствовать пространство. Просто побыть в движении.
- ❖ Дойдите с ребенком до одной или двух соседних школ. Он должен ощущать, что его школа - не единственная.
- ❖ Помогайте ребенку поддерживать связь с его дошкольной жизнью. Зайдите вместе с ним в детский сад, чтобы поздороваться с воспитателями, рассказать о школе. Дайте покачаться на качелях. Загляните в гости к кому-то из соседских детей, с кем ваш ребенок дружил до школы.
- ❖ И еще! Человек, который пошел в школу, преисполнится достоинства, если у него появится собственный будильник, который он с вечера сам поставит на определенное время.
- ❖ И еще очень важно - уважение к миру ребенка. Не заглядывайте в ранец без его ведома. Он должен быть уверен, что отныне без его разрешения никто не будет трогать вещи, принадлежащие ему.
- ❖ Хорошо бы завести тетрадь для ежедневных записей или рисунков. В этой тетради он сможет описывать каждый свой день (хотя бы одно событие). Благодаря этой возможности появится опыт размышлений о себе и своей жизни.

6. Критерии готовности ребенка к школьному обучению

Личностная готовность - ребенок готов к школьному обучению, если школа привлекает его не внешней стороной (атрибуты: портфель, тетради), а возможностью получить новые знания.

Интеллектуальная готовность - наличие кругозора, запаса конкретных знаний, интерес к знаниям. Способность понять связи между явлениями, воспроизвести образец.

Социально-психологическая готовность - умение общаться со взрослыми, сверстниками. Умение войти в другое общество (детское), действовать вместе с другими, подчиняться интересам группы.

Физиологическая готовность - уровень физиологического развития, уровень биологического развития, состояние здоровья.

Какой должна быть учебная нагрузка первоклассника?

Продолжительность учебного года для первоклассников четырехлетней начальной школы - не более 30 недель, каникулярного времени в течение учебного года - не менее 37 дней. В связи с тем что, как правило, учебный год делится на четыре неравные по продолжительности четверти, с целью профилактики переутомления организуются дополнительные каникулы в середине третьей, самой продолжительной четверти. Оптимальное чередование учебного и каникулярного времени в годовом календарном плане 5-6 недель учебы сменяются недельными каникулами.

Занятия первоклассников проводятся только в первую смену. Время их начала - 8.30-9.00. Запрещается проводить уроки во второй половине дня.

Рекомендуемая продолжительность учебной недели - 5 дней. Объем недельной нагрузки не должен превышать 20 часов, дневная учебная нагрузка – не более четырех уроков.

Продолжительность урока - 35 минут с обязательным проведением двух физкультминуток по 1,5-2 минуты каждая. Их рекомендуется проводить на 10 и 20 минутах урока (за исключением уроков физкультуры).

7. Что делать, если ребенок с трудом привыкает к школе?

Проявляйте максимум терпения и доброжелательности. В отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели», подчеркивайте его успехи, даже самые незначительные, непременно поощряйте, хвалите его в тех случаях, когда он этого заслуживает (даже если успех и не совсем удовлетворяет учителя и вас).

Не фиксируйте внимание ребенка на оценках, которые он получает. Оценивайте его желание учиться, старание.

Оценивая успехи, не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, не подчеркивайте, что кто-то делает это лучше, особенно если видите, что ребенок прилагает много усилий. Помните: каждый ребенок уникален!

Серьезно, по-взрослому объясняйте ребенку правила поведения в школе. Можно посетовать на огорчение, которое он доставляет вам плохим поведением, но обязательное правило - делайте это наедине, не ставьте ребенка в неловкое положение ни перед другими взрослыми, ни перед сверстниками (особого внимания в этом отношении требуют дети, которые посещают детский сад, а воспитываются дома).

Ребенок должен знать, что у вас он всегда найдет поддержку, сочувствие, должен быть уверенным, что вы поможете ему найти выход из любой ой ситуации.

Если вы чувствуете, что не справляетесь с возникшими проблемами, обратитесь к психологу.

Подробнее об этом можно узнать в книгах:

1. Нукерман Г.А. «Школьные трудности благополучных детей». - М., 1995
2. Безруких М.М., Ефимова Е.П. «Как помочь ребенку с ослабленным здоровьем преодолеть школьные трудности». - М., 1994.

8. Психофизиологические особенности ребенка седьмого года жизни

Дети седьмого года жизни способны осознавать свое положение в обществе сверстников и взрослых, проявляют интерес к другим людям, владеют умениями общаться. Они умеют сопереживать, сочувствовать, помогать, знают и выполняют основные правила этического поведения и взаимодействия в игре и быту.

Первоклассники способны управлять своим поведением, знают границы дозволенного, выполняют требования взрослого. Они с интересом участвуют в различной деятельности (учебной, игровой, трудовой). Дети хорошо ориентируются не только в знакомой, но и в незнакомой обстановке.

Дети этого возраста достаточно осведомлены о предметах окружающего мира, проявляют большой интерес к новым знаниям, положительно относятся к новой информации. Уровень развития мыслительной деятельности обеспечивает возможность школьного обучения. Наиболее характерно для детей этого возраста наглядно- и действенно-образное мышление, создаются предпосылки для формирования логической формы мышления.

Речевое развитие детей седьмого года жизни предполагает наличие хорошего словарного запаса (3,5-7 тыс. слов), умение правильно произносить все звуки родного языка и способность к простейшему звуковому анализу слов.

На достаточно высоком уровне развития у большинства детей находится зрительно-пространственное восприятие. Они способны характеризовать пространственные взаимоотношения предметов (справа-слева, над-под, на, за, сверху-снизу и др.), различать пространственное расположение фигур, деталей на плоскости. Дети этого возраста различают геометрические фигуры, выделяют их в предметах окружающего мира; способны к классификации фигур по форме, размеру, цвету; различают и выделяют буквы и цифры, написанные разным шрифтом; могут мысленно находить часть целого, достраивать фигуры по схеме, конструировать их из деталей.

Развитие зрительно-моторных координации позволяет детям 6 лет координировать свои движения. Дети могут срисовывать простые геометрические фигуры, предметы, пересекающиеся линии, буквы, цифры с соблюдением размеров, пропорций, соотношений штрихов. В то же время для этого возраста характерно слабое развитие моторики мелких мышц руки.

Дети этого возраста способны к произвольному вниманию, однако его устойчивость еще невелика и во многом зависит от условий организации обучения и индивидуальных способностей. Следует отметить, что это относится к однотипной деятельности. Например, ребенок может активно заниматься только чтением (письмом, беседой и т.п.) не более 10-12 минут.

Особенности памяти таковы: ребенок не может одновременно воспринимать более двух объектов, у него преобладает произвольное запоминание, в то же время он способен и к произвольным действиям памяти.

9. Особенности адаптации первоклассников к школьной жизни

Для успешного обучения школьников необходимо учитывать особенности их адаптации (привыкания, приспособления) к школьной жизни.

Первый год обучения особенно трудный для ребенка: меняется привычный уклад его жизни, он адаптируется к новым социальным условиям, детальности, незнакомым взрослым и сверстникам. Более неблагоприятно агитация протекает у детей с нарушениями физического и психологического здоровья.

Наблюдения за первоклассниками показали, что социально-психологическая адаптация может проходить по-разному. Значительная часть детей (их обычно 50-60 %) адаптируется в течение первых двух-трех месяцев обучения. Это проявляется в том, что ребенок привыкает к коллективу, ближе узнает своих одноклассников, приобретает друзей. У детей, благополучно прошедших адаптацию, преобладает хорошее настроение, активное отношение к учебе, желание посещать школу, добросовестно и без видимого напряжения выполнять требования учителя.

Другим детям (их примерно 30 %) требуется больше времени для привыкания к новой школьной жизни. Они могут до конца первого полугодия предпочитать игровую деятельность учебной, не сразу выполняют требования учителя, часто выясняют отношения со сверстниками неадекватными методами (дерутся, капризничают, жалуются, плачут). У этих детей встречаются трудности и в усвоении учебных программ.

И, наконец, в каждом классе есть примерно 14 % детей, у которых к значительным трудностям учебной работы прибавляются трудности болезненной и длительной (до одного года) адаптации. Такие дети отличаются негативными формами поведения, устойчивыми отрицательными эмоциями, нежеланием учиться и посещать школу. Часто именно с этими детьми не хотят дружить, сотрудничать, что вызывает новую реакцию протеста: они ведут себя вызывающе, задираются, мешают проводить урок и пр.

Наиболее напряженными для всех детей являются первые четыре недели обучения. Это период так называемой «острой» адаптации. В это время не следует повышать нагрузку, темп работы. Активный период обучения должен начинаться после «острого» периода адаптации.

10. Первоклассник и компьютер

Как-то совсем незаметно и очень быстро компьютеры проникли в наши гостиные, спальни, а иногда даже на кухне можно встретить компьютер в соседстве с телевизором.

Если же пока в комнате вашего ребенка компьютер не завелся, то недалек тот час, когда он станет таким же объектом горячего детского желания, как велосипед и ролики, и противостоять этому желанию будет довольно сложно. Да и стоит ли?

Сегодня компьютеры настолько глубоко вросли в нашу повседневность, что современному ребенку можно только позавидовать: ему не нужно перестраиваться. Он уже растет в среде, в которой компьютер - такая же привычная и обыденная вещь, как электрическое освещение, автомобили, телевизоры или сотовые телефоны. Для родителей же компьютер может стать головной болью, ведь он не так уж безопасен, как может показаться на первый взгляд. И не потому, что излучает что-то жуткое (нормальные современные модели ничем подобным не грозят). Главная опасность компьютера (как, впрочем, и достоинство) в его бесконечной увлекательности. Покупая компьютер полезный, незаменимый, замечательный, поистине необходимый ребенку инструмент, надо понимать, что на наши плечи ложится ответственность за правильное взаимодействие ребенка и машины. Мы постараемся дать вам несколько полезных рекомендаций.

✓ Понятно, что малышу, который еще не пошел в школу, будет вполне достаточно 15-минутного общения в день с родительским компьютером. А вот 7-8-летний школьник уже вполне может прийти к вам с прямым требованием: «Хочу!» Он будет прав! Этого не стоит пугаться: если у вас есть такая возможность, и вы чувствуете, что ребенок уже достаточно взрослый, покупайте. В этом возрасте дети активно постигают мир, и тут компьютер может помочь в развитии определенных навыков. Психологи, к примеру, отмечают, что работа на компьютере развивает навык концентрации внимания. Правда, как обычно, от пользы до вреда - один шаг: умеренное пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное - ухудшает. Поэтому очень важно, сколько времени ребенок проводит за компьютером.

Ребенок до 6 лет не должен проводить за компьютером более 10-15 минут - и то не каждый день. Для детей в возрасте 7-8 лет ограничение составляет 30-40 минут в день. В 9-11 лет можно будет позволять сидеть за компьютером не более часа-полутора.

- ✓ Важно, чтобы на монитор (обязательно жидкокристаллический!) не попадал прямой солнечный свет и не падали блики от лампы. Лучше расположить его в углу или так, чтобы задняя поверхность упиралась в стену. Но при этом не забывайте о том, что компьютерное место должно быть хорошо освещено. И почаще проветривайте комнату маленького компьютерщика.
- ✓ Не забудьте о том, что за компьютером будет сидеть ребенок, а не взрослый, поэтому размеры компьютерного стола и стула должны соответствовать его росту. Проследите, чтобы он ровно держал спину, не клал ногу на ногу, не слишком перегибал запястье, не задирает голову. Добиться удобной посадки можно, подставив под ноги подставку. Экран должен быть расположен так, чтобы по отношению к центру дисплея взгляд падал немного сверху вниз под углом 10-20 градусов. Проверьте, ровно ли стоит монитор, не приходится ли ребенку поворачиваться к нему. Лучше всего расположить монитор на таком расстоянии, чтобы ребенок мог коснуться его кончиками пальцев вытянутой руки.
- ✓ Самая большая нагрузка приходится на глаза, сидящего за компьютером. Поэтому очень важно обезопасить глаза ребенка от переутомления. Кроме выполнения специальной гимнастики позаботьтесь и о том, чтобы, глядя в монитор, детские глаза не страдали от слишком ярких цветов экранной картинки. Не поленитесь «поиграть» с настройками монитора: отрегулируйте яркость и контрастность так, чтобы лично вам было максимально комфортно. Если у вас не жидкокристаллический монитор, то **ОБЯЗАТЕЛЬНО** проследите за тем, чтобы частота обновления экрана была максимальной (не менее 85, а в идеале - 100 и более герц). Но все-таки, еще раз советуем установить ребенку именно жидкокристаллический монитор, т.к. он считается более безопасным.