* Если вы решились на покупку компьютера, то не экономьте на здоровье детей: компьютер и монитор должны быть хорошего качества.
* Компьютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней его частью к стене, но так, чтобы на экране не было бликов.
* Следует правильно организовать рабочее место:
1. Мебель должна соответствовать росту ребёнка.
2. Стул должен быть с твёрдой спинкой.
3. Сидеть ребёнок должен на расстоянии не менее 50-70 см от дисплея, но чем дальше, тем лучше.
* В помещении, где используется компьютер, делайте ежедневную влажную уборку.
* До и после работы на компьютере протирайте экран чистой тряпкой или губкой.
* Поставьте недалеко от компьютера кактусы: считается, что эти растения поглощают вредные излучения компьютера.
* Почаще проветривайте комнату, а для того, чтобы увеличить влажность воздуха, в помещении должен быть аквариум или другие ёмкости с водой.
* С особой тщательностью отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребёнка как по содержанию, так и по качеству оформления.
* Без ущерба для здоровья дошкольники и младшие школьники могут работать за компьютером не более 15 минут, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья – только 10 минут в день. Причём не ежедневно, а три раза в неделю.
* После каждого занятия делайте с ребёнком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения.