4 priedas

Darbo ir poilsio režimas

Ikimokyklinio amžiaus vaikams per dieną prie kompiuterio galima praleisti ne daugiau kaip 15–30 minučių. Laikas, praleistas prie ekrano gali būti skaidomas į 5 ar 10 minučių dalis per dieną. Ikimokyklinuko organizme vyksta labai intensyvūs pokyčiai: toliau formuojasi kaulų sistema, plaštakos vis dar vystosi, todėl galima pastebėti, kad padirbėjus su klaviatūra rankutės labai greitai pavargsta. Akių akomodacijai (gebėjimui prisitaikyti) tenka ypač didelis krūvis (žvilgsnis šokinėja nuo klaviatūros prie ekrano ir atvirkščiai). Tai gali pakenkti akių raumenų vystymuisi.

9–12 metų vaikams per dieną patartina prie kompiuterio praleisti ne daugiau kaip 45 minutes, darant 15 minučių pertrauką. Vyresniems – iki 2 valandų, kas 30 minučių darant pertraukas, kurių metu būtina pakeisti kūno padėtį – pasivaikščioti, atlikti akių mankštos pratimus arba nors pažiūrėti į toliau esančius daiktus.

Dirbant namuose kompiuteriu darbą reikia baigti ne vėliau kaip likus valandai iki miego ir gerai išvėdinti patalpą. Pertraukų metu rekomenduojama atlikti fizinius pratimus bei pratimus akims. Tėvai turi griežtai nustatyti laiką, kiek vaikas gali be pertraukos naudotis kompiuteriu. Kas valandą daromos 15 minučių pertraukos gali sumažinti akių dirglumą bei akomodacijos pokyčius, atsirandančius dėl darbo kompiuteriu sėdint priešais monitorių.