

# ข้อควรปฏิบัติคอมพิวเตอร์กับเด็กปฐมวัย

1. ขณะเด็กใช้งานคอมพิวเตอร์ผู้ปกครองควรอยู่ใกล้ชิดกับเด็ก พร้อมทั้งให้คำแนะนำไปด้วย
2. สอนเด็กให้รู้จักวิธีการเปิด-ปิดเครื่องและวิธีการใช้งาน เพื่อไม่ให้เกิดอันตราย และรู้จักการถนอมเครื่องด้วย
3. ควบคุมเวลาในการใช้คอมพิวเตอร์ให้กับเด็กและวัยรุ่น ไม่เกิน 1 - 2 ชั่วโมงต่อวัน
4. ใช้งานคอมพิวเตอร์ติดต่อกันแต่ละครั้งไม่มากกว่า 45 - 60 นาที ให้พักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ โดยมองไปบริเวณพื้นที่กว้างหรือนอกหน้าต่าง เพื่อลดการเพ่งของสายตา ประมาณ 5 - 10 นาที
5. โปรแกรมจะต้องเหมาะสมสำหรับเด็ก การนำโปรแกรมที่ยุ่งยาก ซับซ้อนมาใช้กับเด็ก
6. ควรวางคอมพิวเตอร์ที่เด็กใช้ไว้ในที่เปิดเผย เช่น ห้องนั่งเล่น มากกว่าที่จะวางไว้ในห้องนอน หรือห้องส่วนตัว
7. ระยะเวลาที่แนะนำระหว่างหน้าจอคอมพิวเตอร์กับดวงตาของเด็ก คือ 18-28 นิ้ว โดยการมองหน้าจอคอมพิวเตอร์ใกล้กว่า 18 นิ้ว จะทำให้ดวงตาของเด็กเสี่ยงต่อการเกิดความเครียด