

# Ребенок и компьютер



(консультация для родителей)



## *Полезьа компьютера.*

Компьютер стает помощником, учебным пособием и прекрасно разовьет творческие способности детей. Но при одном условии - если родители освоят компьютер вместе с ребенком; помогут ему найти сайты о животных, природе, технике, обо всем, что ребенку интересно. Нужно показать ребенку, что с помощью компьютера можно рисовать, искать нужную информацию. Вместе с детьми родители могут создать свой сайт и принимать участие в разных конкурсах. Родителям нужно познакомиться с компьютерными играми и не допускать в дом игры из серии «Стреляй и убивай».





## Правила при организации игровой деятельности детей с компьютером.

- □ Ребёнок может работать за компьютером не более 15 минут в день.
- □ Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня.
- □ В течение недели ребёнок может работать с компьютером не более трёх раз.
- □ Комната, в которой он работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.
- □ Мебель (стол и стул) по размерам должна соответствовать росту ребёнка.
- □ Расстояние от глаз до монитора не должно превышать 60 см.
- □ В процессе игры ребёнка на компьютере необходимо следить за соблюдением правил правильной осанки .
- □ После игры с компьютером нужно обязательно сделать зарядку для глаз.
- □ Игровую деятельность с компьютером нужно сменить физическими упражнениями и играми.







### *Вред компьютера.*

Компьютер вредит тем, что от него исходит излучение. Учёные считают, что уровень излучения от жидкокристаллических мониторов ниже, чем у обычных телевизоров. Имеется в виду электромагнитное излучение. Другие же виды, среди которых рентгеновское, ультрафиолетовое и инфракрасное, ничтожно малы.

А вот нагрузка на зрение действительно является большой проблемой. И всё же телевизор и компьютер одинаково влияют на зрение. Чтобы зрение не ухудшалось, не стоит забывать о гимнастике для глаз и небольших перерывах. Время от времени посещайте офтальмолога.

Также, сидя за компьютером, ребёнок может получить сколиоз - искривление позвоночника. Контролируйте его, следите, чтобы он держал осанку, приучайте его к этому.

И последняя, очень важная информация. Следите за тем, чтобы ваш ребёнок вёл не пассивный, а активный образ жизни. Иначе, если он слишком много времени будет проводить за компьютером, у него может выработаться компьютерная зависимость. Это болезнь не принесёт никакой пользы ни вам, ни вашему ребёнку, так что остерегайтесь её. Помочь вылечиться от компьютерной зависимости могут психотерапевты и психологи.

