

## ***Памятка для родителей «Компьютер друг или враг»***

1. Ребенок может работать за компьютером не более 15 минут в день.
2. Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня.
3. В течение недели ребенок может работать с компьютером не более трех раз.
4. Комната, в которой он работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.
5. Мебель (стол и стул) по размерам должны соответствовать росту ребенка.
6. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см.
7. В процессе игр ребенка на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенком.
8. После игры с компьютером нужно сделать зарядку для глаз.
9. Игровую деятельность с компьютером нужно сменить физическими упражнениями или играми.

## «Влияние компьютера на дошкольника»

В наше время трудно представить себе жизнь без **компьютера**. Им пользуются все: **родители и их дети**, бабушки и дедушки. Для кого-то **компьютер** - это рабочий инструмент, для кого-то источник информации, а для кого-то замечательная игрушка.

Редкий **дошкольник** сейчас не умеет пользоваться **компьютером**. У многих возникает вопрос: хорошо это или плохо?

Ответить на этот вопрос однозначно нельзя. Попробуем выделить положительные и отрицательные стороны в умении **дошкольника пользоваться компьютером**.

### Положительные моменты:

- умение работать на **компьютере** (владение мышью, умение включать и выключать **компьютер** и т. д.);

-**компьютер**- источник информации;

-развитие интеллекта ребёнка через развивающие игры.

### Отрицательные моменты:

- нарушение санитарно-гигиенических требований к организации места ведёт к ухудшению здоровья;

- **компьютерная зависимость**.

Помните о том, что стиль семейной жизни в целом впитывается Вашим малышом в буквальном смысле с молоком матери.

А каков стиль жизни современной семьи? Что впитывают наши дети? Кто их питает? Чем заполняют «пустое» время, в какие игры и с какими игрушками играют наши дети?

Чаще всего это **компьютерные** игры и просмотр телевизионных программ. Знаете ли Вы, что именно видит, отрицает или впитывает ребенок, находясь в плену **компьютерных игр**? Отдаете ли себе отчет в характере этих игр и последствий для ребенка?

Современному **родителю** совершенно необходимо иметь полную информацию об этом массовом увлечении детей всех возрастов от **дошкольника** до старшеклассника и студента.

Сегодня производство игровых программ становится очень прибыльным делом, а сами **компьютерные** игры оказываются настолько

сильнодействующим и привлекательным средством воздействия на человека, что речь заходит о **компьютерных** психотехнологиях как новом стратегическом оружии массового поражения.

Несмотря на то, что обучающие **компьютерные** игры могут быть весьма полезны и эффективным средством обучения иностранным языкам, математике и другим наукам, однако подавляющее большинство игр представляет собой крайне негативное явление для психического здоровья.

Во-первых, электромагнитное поле оказывает вредоносное воздействие на организм ребенка, как уверяют врачи, и может выражаться мозговыми нарушениями, эндокринными заболеваниями, раковыми опухолями, снижением иммунитета.

Во-вторых, психическое напряжение, возникающее в процессе игр, вызывает стрессовые состояния у ребенка. Достаточно взглянуть на играющего ребенка: напряженная поза, красное лицо, подергивание конечностей, крики, слезы... даже наблюдающие за игрой матери испытывают сильнейшее эмоциональное

Сам по себе **компьютер**, конечно, ни плох, ни хорош, он лишь инструмент, и весьма полезный, но его содержание таково, каким его наполнили взрослые.

И основной вред, связанный с **компьютерными** играми – это духовное вырождение – та перестройка сознания и совести, что пробуждает и насаждает в детской душе гнев, зависть, жадность, гордыню.

**Компьютерные** игры – это агрессивный лабиринт, по мере прохождения которого появляется множество чудовищ, часто с «убийственным» оружием, и все они «отнимают» у игрока жизнь. Либо ты, либо он - так стоит вопрос.

**А родители довольны:** дети приобщаются к «интеллектуальному» достижению человечества, не болтаются по улице, не сидят по подвалам – играют.

Однако, блуждая в лабиринтах, Ваш ребенок, пусть и виртуально, но участвует в убийствах не только монстров, но и сверстников-игроков.

Правда, взрослые сторонники подобных игр утверждают: не нравится – не играй! Но ведь ребенок в силу возрастных особенностей не может противостоять искушению и не играть.

Каковы же следствия игр?

Быстро формирующаяся у ребенка психологическая зависимость от игры сродни наркотической, она отвлекает его от живого общения со сверстниками и взрослыми, сужает сферу совместной деятельности ребенка и взрослого. **Компьютер** вытесняет традиционную игру, общение детей, которое необходимо для их психического развития и личностного становления.

В связи с этим хочется дать практический совет.

Дорогие **родители**, бабушки и дедушки!

1. Ограничьте время игры: для 5-7 летнего ребенка – 10-20 минут. Затем необходимо побуждать ребенка двигаться.

2. Установите закон расстояния: 30-40 см от персонального **компьютера**.

3. Установите временной закон: не играть перед сном и сразу после еды.

4. Контролируйте содержание игр, исключая сюжеты с насилием, жестокостью.

5. Почаще проветривайте комнату, где стоит **компьютер**, и следите за влажностью.

Так же ребенка нужно научить делать простую гимнастику для глаз, это очень важно для детского зрения.

Гимнастика для глаз выполняется достаточно просто:

Плавно закрыть, потом плавно и широко открыть их. Повторить такие движения несколько раз.

Посмотреть на предмет, который рядом, потом посмотреть на предмет, который очень далеко. Так смотреть несколько раз.

Голова не поворачивается, только глазами смотрим вокруг в одну сторону, потом в обратную сторону. Повторить так где-то несколько раз.

Упражнения просты и скоро ребенок сможет их выполнять самостоятельно.

А самое главное – больше играйте с Вашим ребенком в игры Вашего детства, простые и добрые.

Помните! Семья крепка своими традициями, которые крепнут год от года, становятся нормой поведения и добрыми привычками.

В народе говорят: «*Привычка – вторая натура!*» добрые традиции сделают насыщенной и интересной семейную жизнь, в том числе и детскую. Постарайтесь сделать доброй традицией чтение художественной литературы, вечерние беседы о проведенном дне, прогулки выходного дня.

Несомненно, семейные традиции и общение с детьми – успех благополучия семьи.

