

# РЕБЁНОК И КОМПЬЮТЕР

## Компьютер – необходимость или удовольствие?

Повсеместное распространение персональных компьютеров служит источником постоянных споров за и против их использования. Как обратить в пользу увлечение компьютером и не допустить причинения вреда физическому и психическому здоровью ребёнка?

### ЗАДУМАЙТЕСЬ НАД ФАКТОМ:

Преувеличенное значение компьютера, которое придают ему взрослые, повышает его значимость в глазах ребёнка.

### ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ:

Не делайте компьютер главным членом семьи. Уделяйте занятиям на компьютере незначительную часть своего времени: этот пример обязательно войдет в практику Вашего малыша. Посвятите своё свободное время общению с ребёнком!



# Чем вреден компьютер для здоровья?

Почему вредно для здоровья долго находиться перед компьютером?



## ЗАДУМАЙТЕСЬ НАД ФАКТОМ:

Мелькающее изображение вызывает нагрузку на зрение, неменяющаяся поза приводит к нарушениям костно-мышечного аппарата ребёнка, малоподвижный образ жизни способствует появлению избыточного веса.

## ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ:

- Правильно установите монитор относительно источника света.
- Подберите мебель в соответствии с ростом малыша (лучше ту, которая регулируется по высоте).
- Увеличивайте физическую нагрузку ребёнка.



## Эти «страшные» компьютерные игры

С помощью компьютерных игр ребёнок переносится из реального мира в виртуальный, отождествляя себя с разными персонажами. Испытываемые при этом эмоции далеко не всегда являются положительными.

### ЗАДУМАЙТЕСЬ НАД ФАКТОМ:

Неотрывное слежение за персонажем игры и необходимость совершать игровые действия приводят к чрезмерной психической нагрузке. Ребёнок становится агрессивным, замкнутым, ухудшаются отношения с окружающими, затормаживается интеллектуальное развитие.



### ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ:

Не позволяйте ребёнку слиться с виртуальной жизнью, живите реальными событиями: устраивайте совместные семейные посиделки, отдыхайте, гуляйте, занимайтесь семейным хобби – спортом, музыкой, творчеством.

## Дисциплина за компьютером

Всё чаще и чаще компьютер становится причиной ссор и обид в семье, особенно между детьми. Можно ли этого избежать, если в доме всего один компьютер?

### ЗАДУМАЙТЕСЬ НАД ФАКТОМ:

Борьба за место у компьютера приводит к негативу в семье – обидам, недопониманию, нездоровому соперничеству, а иногда и более страшным последствиям.



### ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ:

Начните формировать информационную культуру всей семьёй. Если ребёнку установлено ограничение времени пользования компьютером, установите это ограничение и себе. Переключайтесь на другой интересный вид совместной деятельности.

## Развивает ли компьютер?

Ошибочно думать, что компьютер приносит ребёнку только вред.

### ЗАДУМАЙТЕСЬ НАД ФАКТОМ:

Существует множество интересных компьютерных игр-занятий, которые способствуют всестороннему развитию ребёнка. Правильный подход и верный подбор материала расширит знания об окружающем, сформирует интеллектуальные навыки, выявит имеющиеся способности Вашего малыша.



### ЧТО ПОСОВЕТОВАТЬ:

При подборе развивающих компьютерных игр обращайте внимание на их соответствие возрасту ребёнка. Советы педагогов и психологов помогут определиться с содержательной стороной компьютерной игры. Обязательно изучайте новое вместе с малышом: присутствие родителей рядом намного приятнее, чем общение «один на один» с бездушным компьютером.

Пусть общение с компьютером будет разумным и полезным для ребёнка и всех членов семьи!

## Родители знать непременно должны: правила эти важны и нужны!

- Освещение над компьютерным столом не должно вызывать напряжения зрения.
- Подберите мебель в соответствии с ростом ребёнка.
- Следите за соблюдением оптимального расстояния от глаз ребёнка до монитора – 50–70 см.
- Через каждые 15–20 минут нахождения за компьютером, ребёнок должен делать перерыв.
- Покажите ребёнку развивающие возможности компьютера.
- Следите за позой ребёнка во время общения с компьютером.
- Строго контролируйте время и содержание общения ребёнка в Интернете.
- Не устанавливайте компьютер в детской комнате.

