

Памятка для родителей
Компьютер в жизни ребенка



- 1. Для того, чтобы родители могли контролировать использование ребенком компьютера, они должны сами хотя бы на элементарном уровне уметь им пользоваться;*
- 2. Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном, необходимо делать перерыв во время работы за компьютером (смена деятельности)*
- 3. Родители должны контролировать приобретение ребенку компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике.*
- 4. Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителей.*

Гигиенические требования, которые необходимо соблюдать при организации игровой деятельности

- *Ребенок может играть за компьютером не более 15 минут в день*
- *Лучше играть в первой половине дня*
- *В течении недели ребенок может работать с компьютером не более 3 раз*
- *Комната в которой он играет должна быть хорошо освещена*
- *Мебель должна соответствовать росту ребенка*
- *Расстояние от глаз ребенка до монитора 60 см*
- *После игры нужно обязательно сделать зарядку для глаз*
- *Игровую деятельность сменить физическими упражнениями.*



Упражнения для снятия напряжения глаз

1. На счет 1-4 закрыть глаза с напряжением, на счет 1-6 раскрыть глаза.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами: вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо, затем посмотреть вдаль на счет 1-6

4. Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо.

Проделать движения глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем, на счет 1-6, посмотреть прямо.

Рекомендации родителям по предупреждению компьютерной зависимости у ребенка

Для профилактики компьютерной зависимости психологи советуют следующее:

- Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если папа разрешает играть ребенку ограниченное количество времени, то сам не должен играть по три–четыре часа.
- Ограничьте время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а

привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать играть на компьютере нельзя.

- *Предложить другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия(походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.)*
- *Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за помощь в уборке дома)*



Полезные стороны игр на компьютере

Компьютерные игры развивают: логику, мышление, память, внимательность, в некоторых играх развивается знание иностранных языков, знание компьютера

Отрицательные стороны игр на компьютере

Психические расстройства, ухудшение зрения, развитие жестокости, игры как «наркотики», ухудшение физической, учебной подготовки

Адрес сайтов для дошкольников

www.igraemsa.ru

chudo-udo.info

pochemu4ka.ru

childdevelop.info

