

Ребенок и компьютер. Памятка для родителей.

Компьютерные игры стали представлять собой увлекательное занятие для многих детей и взрослых. Дошкольников уже порой не интересуют обычные игрушки, как раньше, они стремятся быстрее попасть домой, потому что там их ждет заветная игра.



Уважаемые родители!

Разрешая своему малышу играть в игры на компьютере, не забывайте, что чрезмерное увлечение играми может навредить здоровью вашего малыша. Постарайтесь соблюдать правила, которые позволят избежать негативных последствий в будущем. Кстати, самое главное правило в играх малышкой на компьютере - ограничение по времени. Временные промежутки зависят от возраста ребенка, однако врачи советуют делать перерывы после 15 минут игры. Даже более того, врачи советуют играть ребенку не более 15 минут в день. И причем допускать малыша до игр не чаще одного раза в два дня. А ведь посмотрите на своего малыша, он может играть, не отходя от компьютера часами! Проведенные исследования доказали, что если ребенок младше 10 лет пристрастился к компьютеру, то это может замедлить его развитие, как физическое, так и психическое. Детям до 5 лет не рекомендуется играть в компьютерные игры, дома можно легко найти альтернативу таким играм.

Уважаемые родители, помните, кратковременные занятия на компьютере и игры для детей принесут несомненную пользу, если вы прислушаетесь к этим рекомендациям и будете их регулярно выполнять. От этого зависит здоровье вашего малыша. Уже не первый год отмечается положительное влияние правильных компьютерных детских игр на развитие малыша. Данные игры всесторонне развивают ребенка. Они позволяют научиться читать, считать, писать и еще многое другое. Эти игры можно использовать как альтернативу классическим занятиям с родителями или воспитателями,

т.к. ребенку нужна смена деятельности. Компьютерные же игры позволяют завлечь ребенка на длительное время. Именно в этом кроется главная опасность этих игр для детей. Игра за компьютером вызывает у малыша общее, а также зрительное утомление. Маленький ребенок, увлекаясь компьютером, испытывает огромный эмоциональный подъем, особенно если игра для малыша интересна. Ребенок естественно не замечает наступающего утомления, а особенно если игры интересные с часто меняющейся картинкой. В результате, после получасового сидения за компьютером, малыш становится раздраженным, неуправляемым, капризным. Отмечается, что ребенок начинает плохо спать, просыпаться по ночам. И как не странно, виной тому являются именно компьютерные игры.



Если ваш малыш играет на компьютере, постарайтесь соблюдать несколько правил:

- Располагайте компьютер обязательно задней стенкой системного блока к стене, или если есть возможность - в угол.
- Обязательно проводите в помещении, в котором играет ваш ребенок, влажную уборку. Желательно это делать два раза в день, но как минимум один раз в день проводить влажную уборку обязательно. Хотя бы протрите пыль со стола и компьютера.
- Перед игрой на компьютере, и после работы, протрите монитор влажной тряпкой.
- Обязательно проветривайте помещение, в котором играет ваш ребенок.

Выполнение этих правил позволят сохранять здоровую атмосферу в помещении.

Стоит отметить, что гораздо опаснее для здоровья малыша неправильная посадка, или неудобное расположение рабочего места. Ведь организм вашего ребенка бурно развивается. Кости рук еще не сформированы, позвоночник тоже еще не до конца окреп. Поэтому рабочее место для игры малыша должно быть обустроено с учетом его развития. Стул обязательно должен быть со спинкой. Расстояние от монитора до глаз должно быть не меньше 50 сантиметров. Посадка должна быть прямая. Руки должны свободно лежать на столе, желательно под ноги подставить специальную подставку. Рабочее место малыша должно быть хорошо освещено, однако на экране не должно быть бликов.

При продолжительной игре важно помнить про нервно-эмоциональное напряжение. В процессе игры малышам приходится постоянно решать постепенно усложняющиеся логические и пространственные задачи. Для этого нужно иметь развитое абстрактное мышление, способности сопоставлять, сравнивать, анализировать, за непродолжительное время проявить все свои навыки, знания, умения. А это требует немалого умственного и зрительного напряжения, поскольку на небольшом расстоянии постоянно приходится рассматривать на экране очень маленькие буквы, цифры, рисунки, штрихи. Постоянно переводя взгляд с экрана на клавиатуру, малыш постоянно перестраивает систему аккомодации глаза. Это часто вызывает напряжение глазных мышц, которое усиливается постоянно световой пульсацией экрана.



Уважаемые родители! Помните, если использовать компьютерные игры в разумных пределах и не в ущерб другим сторонам жизни ребенка, то они могут принести положительный результат.

Педагог- психолог Харкавина С.А.