Информация для родителей «Компьютер – друг или враг?»

Отличительной чертой времени, в котором мы живём, является стремительное проникновение информационных технологий во все сферы жизни. Современную жизнь невозможно представить без компьютера. Современные дети способны с завидной легкостью овладеть навыками работы с различными электронными компьютерными новинками. Компьютер для ребёнка является игрушкой, необычной, привлекательной. Но вот вопрос: способствует ли он развитию ребёнка дошкольного возраста или, напротив, сдерживает его?

Самое главное – знать, как влияет компьютер на детский организм и сколько времени ребёнок может проводить за монитором без вреда для здоровья. Существуют четыре основных вредных фактора: **нагрузка на зрение, стеснённая поза, нагрузка на психику, излучение.**

**Нагрузка на зрение:**

Это первый и самый главный фактор. Продолжительная работа на компьютере приводит к зрительному переутомлению, что, в свою очередь, может привести к снижению остроты зрения. Ребёнок старшего дошкольного возраста может проводить за компьютером не более 10-25 минут, после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз.

**Стеснённая поза:**

Сидя за компьютером, ребёнок смотрит с определённого расстояния на экран и одновременно держит руки на клавиатуре или органах управления. Это вынуждает его принять определённое положение и не изменять его до конца игры. Проследите, чтобы кисти рук малыша находились на уровне локтей, а запястья – на опорной планке. Также необходимо сохранять прямой угол (90 градусов) в области суставов.

**Психическая нагрузка:**

Третий по важности фактор – нагрузка на детскую психику. Компьютер требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. И всё же психическую нагрузку можно уменьшить. Во-первых, в работе  следует делать перерывы, а во-вторых, необходимо следить за содержательной стороной игр. Легче всего для детского восприятия статическое, крупное цветное изображение в сопровождении звука. Достаточно безопасно рассматривать картинки или фотографии в сопровождении дикторского текста.

**Излучение**:

У современных мониторов предусмотрены все меры безопасности: в частности, собственно то, что называется радиацией (гамма-лучи и нейтроны), монитор вообще не производит. В нём просто нет устройств со столь высокой энергией. Также ничего не излучает системный блок. Но вы наверно заметили, что нигде в квартире пыль не скапливается с такой скоростью, как на компьютерном столе. Дело в том, что на электроннолучевой трубке кинескопа имеется потенциал в 100 раз выше напряжения в сети. Сам по себе потенциал не опасен, но он создаётся между экраном дисплея и лицом сидящего перед ним, и разгоняет осевшие на экран пылинки до огромных скоростей. И эти пылинки летят, естественно, во все стороны и оседают на компьютерный стол и лицо ребёнка. Следовательно, необходимо постоянно снижать количество пыли в помещении посредством влажной уборки. А малыша, вставшего из-за компьютерного стола, следует умыть прохладной водой или протереть лицо влажной салфеткой. Малыш должен усвоить, что компьютер предназначен для работы, обучения, получения информации, а не только для игры. А кто же объяснит и внушит это, если не мама с папой? Для детей дошкольного возраста родители – авторитет и пример для подражания. Об этом необходимо помнить тогда, когда вы после рабочего дня собираетесь убить парочку виртуальных монстров для того, чтобы снять напряжение и отвлечься. Лучше, если дети не будут видеть, как вы играете в «стрелялки». Иначе как тогда объяснить дошкольнику, что убивать нельзя, драться – плохо? Как бороться с детской агрессивностью, если они видят насилие у себя дома, пусть даже только на мониторе компьютера? Ведь избирательность, абстракция, пластичность мышления у них еще не развиты. И ребенок не всегда может дифференцировать реальный и виртуальный мир: «там можно, здесь нельзя». Идеальный вариант: четкое разделение на «детские» и «взрослые» занятия за компьютером и строгое соблюдение этих правил. Также четко должны регламентироваться временные лимиты: не более 15-25 минут в день. Больше – вредно для детского организма и неэффективно с точки зрения восприятия и усвоения информации. Кроме того, установив изначально определенные правила пользования компьютером, впоследствии будет значительно легче сотрудничать с ребенком в этой сфере. Тем не менее, компьютер – это реалии нынешней жизни. И рано или поздно наши малыши все равно его освоят. Начиная знакомить ребенка с компьютером, стоит узнать некоторые правила и закономерности. Тогда он принесет максимум пользы и минимум вреда. Не секрет, что детям больше всего на свете нравится играть. Так уж устроена детская психика: обучение, развитие, познание мира происходит в игре. Это связано с тем, что до младшего школьного возраста она является ведущим (то есть оказывающим максимальное воздействие) видом деятельности. Соответственно, в компьютере малышей больше всего привлекают игры. Даже если ребенок проявляет огромный интерес к развивающим программам – не обольщайтесь. Ему пока нравится не сам процесс получения новых знаний, а игровой сюжет и «мультяшные» сказочные персонажи. Вместе с тем именно в рамках игровой деятельности и происходит обучение у детей. При выборе игр и развивающих программ стоит отдать предпочтение эмоционально насыщенным, добрым вариантам. Одним словом, компьютер – вещь хорошая, нужная и полезная. Более того, зачастую она незаменимая и необходимая. Однако, как и во всем, здесь нужны обдуманность, последовательность, чувство меры и грамотный подход. Тогда от компьютера будет максимум пользы.

**Памятка для родителей:**

 **Основные правила при работе малыша за компьютером**

* ребенок может играть за компьютером не более 15 минут в день
* лучше играть в первой половине дня
* в течение недели ребенок может работать с компьютером не более 3 раз
* комната, в которой он работает должна быть хорошо освещена
* мебель соответствовать росту ребенка
* расстояние от глаз ребенка до монитора -60 см;
* после игры нужно обязательно сделать зарядку для глаз
* игровую деятельность сменить физическими упражнениями
* При слабом зрении садиться за компьютер можно только в очках.
* Делать перерывы в работе и гимнастику для глаз через каждые 15-25 минут работы перед монитором.
* Соблюдать правильную рабочую позу.
* Не работать на компьютере в темноте.
* Следить за содержательной стороной игр и программ.
* После занятий  умыться прохладной водой.