# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# КОМПЬЮТЕР «ЗА» И «ПРОТИВ»

## 

Наверное, большинство родителей сталкиваются сейчас с тем компьютерным бумом, которому подвержены почти все дети. Сегодня притягательность компьютера не сравнить ни с телевизором, ни с любым другим занятием. Магия компьютерных игр охватила сейчас почти все юное поколение во всем мире. Родителей чаще всего беспокоит влияние компьютера на зрение и вред излучений, а также возможность получить в лице собственного ребенка будущего компьютерного фаната, погруженного в искусственный виртуальный мир, уводящий его от реальной жизни.

Какую картину мы наблюдаем почти во всех семьях, где есть компьютер? Ребенок, придя домой, бросается к компьютеру. И бесконечные игры до вечера. Знакомо?

Поверьте, вы не одиноки.

Многие родители, купив своему ребенку компьютер, вздыхают облегченно, т.к. этим в какой-то степени решаются проблемы свободного времени ребенка, его обучения (по обучающим программам) или развития (по развивающим программам), а также получения им заряда положительных эмоций от любимой игры и …

Маленький ребенок – очень чувствительный организм, все физиологические системы которого, в том числе и необходимые для успешного взаимодействия с компьютером, развиваются в дошкольном и младшем школьном возрасте. Неограниченные занятия на компьютере на фоне постоянно увеличивающейся информационной нагрузки могут ускорить неблагоприятные изменения в самочувствии ребенка, повлиять на его психику.

**Советуем обратить внимание родителей на следующие моменты:**

* Покупайте для вашего ребенка компьютер и дисплей хорошего качества, не экономьте на здоровье детей.
* Расположите компьютер на столе в углу комнаты, задней частью к стене, в хорошо освещенном месте, но так, чтобы на экране не было бликов.
* Правильно организуйте рабочее место ребенка. Подберите мебель, соответствующую его росту.
* Делайте ежедневную влажную уборку в помещении, где используется компьютер. Проветривайте чаще комнату; для увеличения влажности воздуха установите аквариум или другие емкости с водой.
* Протирайте экран чистой тряпочкой или специальной салфеткой до и после работы на компьютере.
* Рядом с компьютером поставьте кактусы: эти растения поглощают его вредные излучения.
* Особенно тщательно отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка как по содержанию, так и по качеству оформления.
* Помните: без ущерба для здоровья дошкольники могут работать за компьютером не более 15 минут, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья – только 10 минут в день, причем 3 раза в неделю, через день.
* После каждого занятия проводите с ребенком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения.