

*Компьютер и  
ребенок, всё  
за и против.*

*Здоровье дошкольника*

*«Компьютерной проблемы не существует. Есть проблемы отношений со сверстниками и проблемы общения в семье»*

*З. и Н. Некрасовы*



Игры на компьютере – это те же занятия, а ребенка всегда легче привлечь к игре, чем заставить учить алфавит или, скажем, складывать цифры.

Играя в компьютерные игры, ребенок попадает в волшебную сказку, где существует свой мир. Этот мир так похож на настоящий! Когда герои компьютерной игры предлагают малышу починить стену домика (правильно сложив пазл) или расположить цифры по порядку, чтобы добраться до сокровищ, дети ощущают свою значимость. А если в конце задания ему говорят «молодец, ты справился отлично», это вызывает у ребенка восторг!



## Развивающие игры



# За

## Компьютерные игры

Развивают у ребенка:	Учат ребенка:
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ быстроту реакции;</li><li>✓ мелкую моторику рук;</li><li>✓ память и внимание;</li><li>✓ логическое мышление;</li><li>✓ зрительно-моторную координацию.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Классифицировать и обобщать;</li><li>✓ аналитически мыслить в нестандартной ситуации;</li><li>✓ добиваться своей цели;</li><li>✓ совершенствовать интеллектуальные навыки.</li></ul>

Не смотря на это многие из вас, мы уверены, мучаются угрызениями совести, глядя на увлечённо играющего на компьютере малыша, потому что все слышали о вреде компьютерных игр на здоровье детей. Отчасти это правда, и нам необходимо вооружиться специальными знаниями в этом вопросе, чтобы компьютерные игры отныне приносили к нам в дом только положительные эмоции.



# ПРОТИВ

**Нагрузка на зрение**



**Нагрузка на психику**



**4 основных  
вредных фактора:**

**Излучение**



**Стесненная поза**



# 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.

Обязательно помните о том, что для каждого детского возраста существует ограничение по времени для занятий:

в 3-4 года – ребёнок может находиться у компьютера 10 -15 минут,

в 5-6 лет – 15-20 минут,

в 7-8 – 20-25 минут.

После чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз.



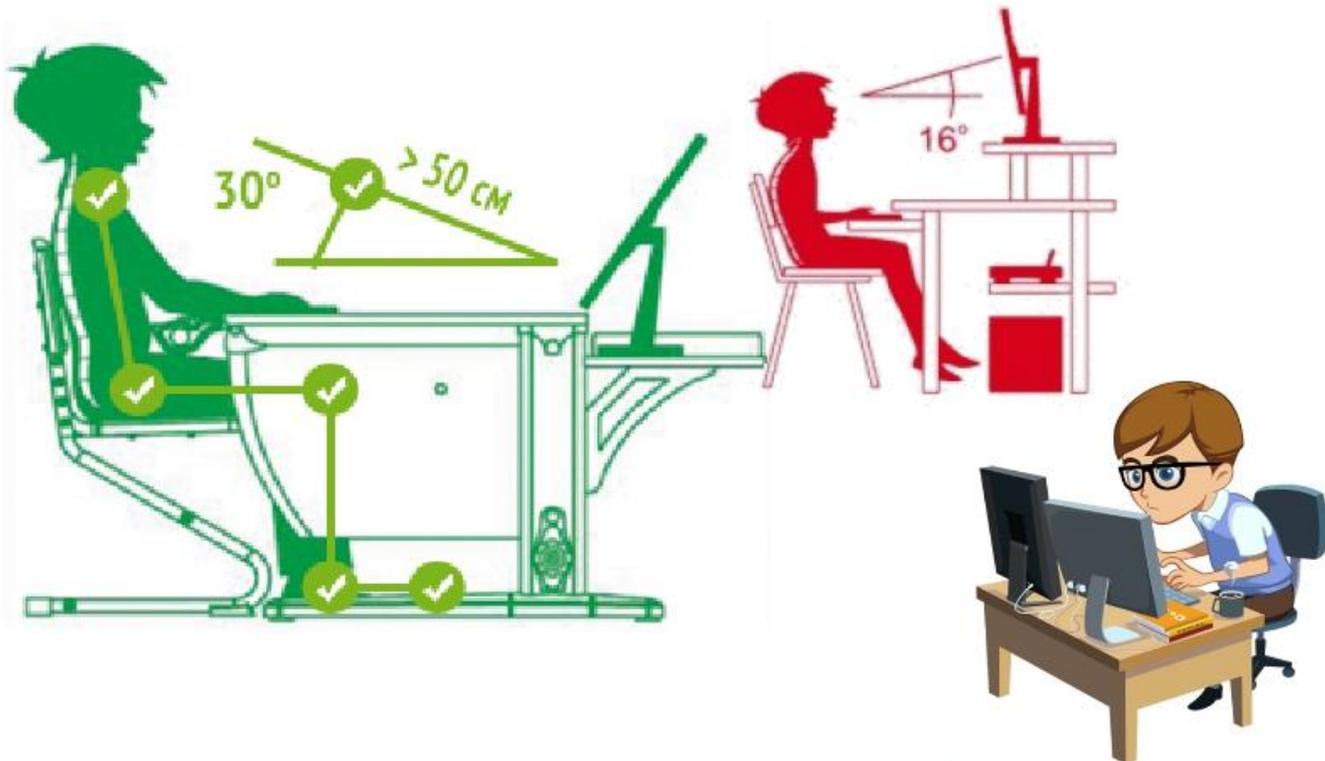
# Решение проблемы:

1. Если у малыша проблемы со зрением, то садиться за монитор ему можно только в очках.
2. Ни в коем случае не разрешайте ребёнку работать за компьютером в темноте.
3. Расположите дисплей так, чтобы свет из окна не падал на экран и не светил в глаза.
4. Проследите, чтобы расстояние от детских глаз до экрана составляло 50-70 см.



# Стеснённая поза

## Сидите правильно!



Неправильная посадка за компьютером может стать причиной различных заболеваний.



## Решение проблемы:

**!!!**Очень важно правильно организовать компьютерное место для ребёнка.

1. Проследите, чтобы кисти рук малыша находились на уровне локтей, а запястья – на опорной планке.

2. Также необходимо сохранять прямой угол (90 градусов) в области суставов.

Обязательно проследите, чтобы стул, на котором сидит ребенок, не был слишком высоким или слишком низким.

3. Следите, чтобы ребенок во время занятий за компьютером не горбился. Если вы выработаете у него привычку сидеть ровно и смотреть на компьютер прямо, то вероятнее всего ему удастся в будущем избежать проблем с мышцами и суставами.

4. И, конечно, как можно больше разнообразьте досуг ребёнка: между компьютерными играми ребёнок должен играть в подвижные игры, гулять, заниматься спортом. Не разрешайте малышу перекусывать за компьютером: эта вредная во всех смыслах привычка может остаться на всю жизнь.



# Излучение

Изначально некоторые родители боятся радиации от компьютерного монитора. Но должны вам сказать, что у современных ЖК-мониторов предусмотрены все меры безопасности: в частности, собственно то, что называется радиацией (гамма-лучи и нейтроны), монитор вообще не производит.

Но каждое устройство, которое производит или потребляет электроэнергию, создает электромагнитное излучение. Это излучение концентрируется вокруг устройства в виде электромагнитного поля.

## Решение проблемы:

1. Безопасно установить компьютер.
2. Если компьютер не используешь, выключи его.
3. Следите за тем, чтобы ваши дети сидели по возможности дальше от экрана.



# Психическая нагрузка

Четвертый по важности фактор риска – нагрузка на детскую психику.

Настоящие вредители для психики ребёнка – игры: содержащие движущееся на высокой скорости изображение и мелкие элементы содержащие агрессию, девиз, которых можно выразить следующими словами: «Убей их всех!».

Переутомление и напряжение детского организма после таких игр снять очень нелегко.



## Решение проблемы:

1. Перерыв в работе и игре.
2. Содержательная сторона работы.
3. Ограничение чтения текста с экрана.
4. Ограничение игр, содержащих быстро движущиеся объекты, мелкие элементы и агрессию.



## Рекомендации для применения игровых программ для дошкольника:

- ✓ Выбирайте жанр игры в соответствии с темпераментом и склонностям ребенка;
- ✓ Предпочитайте игры с исследовательским содержанием;
- ✓ Продолжительность игры должна соответствовать возрасту ребенка и характеру игры;
- ✓ Не прерывайте игру ребенка до завершения эпизода (миссии);
- ✓ Главный принцип продолжительности игровых сеансов – нельзя играть в игры в ущерб сна, еде, отдыху, играм на свежем воздухе.



Уважаемые родители!

Следуя этим советам и рекомендациям, Вы сумеете создать в семье благоприятную и безопасную компьютерную среду. А ваши дети вырастут и здоровыми, и одновременно чувствующими себя уверенно и комфортно в мире новых технологий и компьютера.

