

«Ребенок и компьютер. Вред и польза»



Уважаемые родители, бабушки, дедушки, поздравляем всех вас с Новым годом! Впереди новогодние каникулы, которые помогут вам отдохнуть, набраться сил и здоровья. Проведите эти дни с ребенком с пользой, а эта рекомендация поможет сохранить здоровье и зрение нашим детям.

В наше время **компьютеры** так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе представить. Наши дети **родились и растут в мире, где компьютер** - такая же привычная вещь, как телевизоры, автомобили, электрическое освещение.

Развивающая функция **компьютера**.

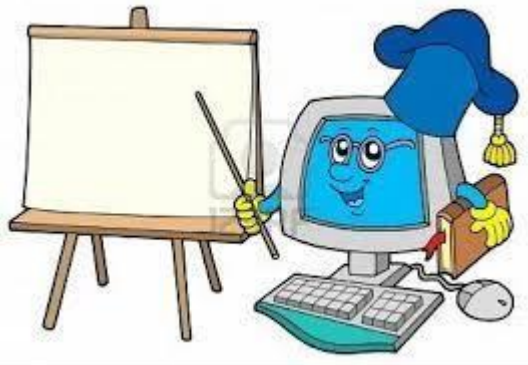
Подходящие по возрасту развивающие игры или даже просто взятые из Интернета картинки способны расширить кругозор ребёнка и в игровой форме дать ему необходимые знания.

Использовать компьютер в обучающих целях можно уже с 1, 5 лет, когда **ребенок** проявляет активный интерес не только к окружающим его предметам, но и к изображениям, которые он видит в книжках. Разглядывая вместе иллюстрации с изображением животных, можно привлечь **компьютер** и Интернет в качестве дополнительного наглядного пособия. **Ребенку** будет интересно взглянуть на разнообразные изображения и фотографии слона или жирафа, а также узнать какими разными могут быть машинки и поезда.

Положительное влияние компьютера на ребёнка.

Компьютерные игры развивают у ребенка:

- быстроту реакции
- мелкую моторику рук
- визуальное восприятие объектов
- память и внимание
- логическое мышление
- зрительно-моторную координацию



Компьютерные игры учат ребенка:

- классифицировать и обобщать
- аналитически мыслить в нестандартной ситуации
- добиваться своей цели
- совершенствовать интеллектуальные навыки

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!**

Прекрасно нарисованные, веселые и добрые детские **компьютерные** игры несут в себе много интересного, умного, забавного и полностью направлены на то, чтобы малыши развивали и совершенствовали свои знания. А удобное и понятное управление и выполненное профессиональными актерами озвучивание сделают каждую игру настоящим праздником.

Отрицательное влияние компьютера на ребёнка.

Самый большой **вред компьютера** в том же, в чём и его достоинство - в его бесконечной увлекательности.

Вред компьютер приносит в том случае, когда дети не соблюдают простые правила, предназначенные для того, чтобы свести к минимуму дурное влияние **компьютера на своё здоровье** (не испортить зрение, не искривить позвоночник, не впасть в психологическую зависимость от электронной игрушки):

- Дети, увлеченные **компьютером**, не замечают утомления и усталости глаз, они могут очень сильно их перегрузить. Тем более, если **ребенок играет в компьютер**, а не занимается какой-то обучающей программой.

Поэтому, чтобы сохранить своему **ребенку хорошее зрение**, всегда контролируйте, сколько времени он проводит перед экраном.

- Растущий организм, нуждается в движении. Из-за длительного неподвижного состояния ухудшается самочувствие **ребенка**, происходят сбои в организме, это чревато развитием гиподинамии.

- Когда **ребенок много играет в компьютерные игры**, это сопровождается эмоциональным напряжением, что так же не проходит бесследно. В результате, просидев весь день перед **компьютером**, **ребенок** к вечеру приходит в возбужденное и раздраженное состояние, становится агрессивен и не управляем, а ночью плохо спит.

- С **компьютером дети**, как правило, общаются один на один, что не способствует развитию навыков общения и игре в коллективе.

- Происходит падение умственных способностей. Ученые обнаружили, что **компьютерные** игры стимулируют лишь те участки головного мозга, которые отвечают за зрение и движение, но не способствуют развитию других важных его участков. Компьютерные игры останавливают развитие лобных долей мозга, которые отвечают за поведение человека, тренировку памяти, эмоции и обучение.



Ограничения на использование компьютера.

Главная задача родителей — контролировать время, которое **ребенок** сидит за компьютером.

Средние ограничения по времени занятий для детского возраста приблизительно таковы:

- в три–четыре года ребенок может находиться у компьютера до **15 минут**;
- в пять–шесть лет – до **20 минут**;

- в семь–восемь лет – до **25 минут**.

- Усаживать **ребенка за компьютер** нужно так, чтобы расстояние между монитором и глазами малыша составляло 40-50 сантиметров.
- Вечером следует вообще ограничивать работу **ребенка за компьютером**, особенно нельзя позволять играть в динамичные игры – эмоциональное напряжение во время их может негативно сказаться на сне.
- Каждые 10 минут ваш **ребенок** должен оторвать глаз от **компьютера** и посмотреть на объект, удаленный от него, по меньшей мере, на 20 метров, по крайней мере 10 секунд.
- Источник света должен быть слева от монитора.
- Спина и ноги **ребенка** должны иметь **опору**.
- *Компьютерные уроки для дошкольников не должны превышать 15 минут*, для младших школьников 20 - ти минут.
- Обязательно формируйте у ребёнка правильное отношение к **компьютеру**. И словом и действием приучайте его, что **компьютер – рабочая машина**, и **использовать** его можно только для учебы или работы.
- **Родителям** также не следует забывать о других правилах, сохраняющих здоровье: занятия за **компьютером** нужно чередовать с подвижными играми или физическими упражнениями, а **компьютерные игры**, требующие быстрой мышечной и зрительной реакции, – с более спокойными (*головоломками и логическими играми*).

Если **родители** смогут подойти к обучению **ребенка за компьютером** **ответственно**, оно станет для него полезным и безопасным!



С уважением учитель –дефектолог(тифлопедагог)
Кулик Екатерина Владимировна.
Берегите себя и своих близких! С **Новым 2024** годом!

