

## Консультация для родителей «Дети и компьютер»

Современные дети очень много общаются с телевидением, видео и компьютером. Если предыдущее поколение было поколением книг, то современное получает информацию через видео ряд.

На экране дисплея оживают любые фантазии ребенка, герои книг и сказок. Но также оживают и предметы окружающего мира, цифры и буквы. Попадая в компьютерную игру, они создают особый мир, похожий на реальный, но и отличающийся от него.

**Правила, которые обезопасят ваше здоровье и здоровье вашего ребенка при работе с компьютером:**

- Правильная посадка при работе за компьютером. Спина наклонена на несколько градусов назад. Такая поза позволяет разгрузить позвоночник, улучшить кровообращение в зоне между туловищем и бедрами. Руки свободно опущены на подлокотники кресла. Локти и запястья расслаблены. Кисти имеют общую ось с предплечьями: не сгибаются и не разгибаются. Работают только пальцы. Бедра находятся под прямым углом к туловищу, колени - под прямым углом к бедрам. Ноги твердо стоят на полу или на специальной подставке.
- Ограничения времени работы за компьютером в зависимости от возраста.
- Соблюдайте чувство меры.
- Отдыхайте не от ребенка, а с ребенком.
- Время должно быть строго регламентировано, чтобы не «засосало».
- Сделайте паузу, гимнастику для глаз, физминутку.
- Оптимальные настройки монитора.
- Правильная частота обновления экрана.
- Как можно больше времени проводить вместе.
- Больше разговаривайте с ребенком.
- Прививайте ребенку «компьютерный вкус».
- Не покупайте жестокие игры.

Не забывайте, что дети по-прежнему с удовольствием рисуют, раскрашивают, играют с друзьями, лепят, занимаются спортом.

Нельзя забывать о том, что все хорошо в меру. Добрые замечательные игры, столь полезные для людей, могут стать и вредными для них. Слишком длительное нахождение перед компьютером может привести к ухудшению зрения, а также к психологической зависимости от виртуального мира. Но те, кто не пренебрегает правилом золотой середины во всем, таких проблем никогда не испытает. И компьютер для вас и вашего ребенка будет только хорошим другом.