**Муниципальное казённое учреждение городского округа Новокуйбышевск Самарской области «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Светлячок»**

**Информационный лист**

**«Научите ребёнка**

**дружить с компьютером»**

 **Воспитатель: Еремнина С.Т.**

 **г.о. Новокуйбышевск, 2014**

**Дети и компьютеры**

Как-то совсем незаметно и очень быстро компьютеры проникли в наши гостиные, спальни, иногда даже на кухне можно встретить компьютер в соседстве с телевизором. Если же пока в комнате вашего ребенка компьютер не завелся, то недалек тот час, когда он станет таким же объектом горячего детского желания, как велосипед и ролики, и противостоять этому желанию будет довольно сложно. Да и стоит ли?

Сегодня компьютеры настолько глубоко вросли в нашу повседневность, что современному ребенку можно только позавидовать: ему не нужно перестраиваться. Он уже растет в среде, в которой компьютер - такая же привычная и обыденная вещь, как электрическое освещение, автомобили, телевизоры или сотовые телефоны. Это для него уже не чудо, а скорее любопытная вещь, с которой можно возиться как со всякой новой игрушкой. Для родителей же компьютер может стать лишней головной болью, ведь он не так уж безопасен, как может показаться на первый взгляд. И не потому, что он сильно "ядовит", что-то жуткое излучает, бьется током и т.п., подобные страсти - мордасти тут ни при чем. Нормальные современные модели ничем подобным не грозят. Главная опасность компьютера (как, впрочем, и его достоинство) - в его бесконечной увлекательности. При этом не то что дети, но и многие взрослые совершенно забывают об элементарных правилах, которые следует соблюдать, чтобы не навредить своему здоровью: не испортить глаза, не искривить позвоночник и т.д. Поэтому, покупая компьютер - полезный, незаменимый, замечательный, поистине необходимый ребенку инструмент, - мы должны понимать, что на наши плечи ложится дополнительная ответственность за правильное взаимодействие ребенка и машины. Мы постараемся дать вам несколько полезных рекомендаций.
**1. В каком возрасте стоит покупать ребенку персональный, свой собственный компьютер.**

Понятно, что малышу, который еще не пошел в школу, будет вполне достаточно нечастого общения с родительским компьютером. А вот 7-8-летний школьник уже не только осознает, что такое компьютер, но и вполне может прийти к вам с прямым требованием: "Хочу!" Этого не стоит пугаться: если у вас есть такая возможность и вы чувствуете, что ребенок уже достаточно взрослый, покупайте. В этом возрасте дети активно постигают мир, и тут компьютер может помочь в развитии определенных навыков. Психологи, к примеру, отмечают, что работа на компьютере развивает навык концентрации внимания. В обучающих играх нужно быстро принимать решения и тут же их оценивать, а быстрая смена действий учит не только сосредотачиваться на чем-то одном, но и очень быстро переключаться с одного действия на другое. Правда, как обычно, от пользы до вреда - один шаг: умеренное пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное - ухудшает. Поэтому очень важно, сколько времени ребенок проводит за компьютером.

**2. Сколько времени можно позволять ребенку сидеть за компьютером.**

В этом вопросе вы должны проявить настойчивость и непреклонность, как при дозировке лекарств. Время занятий за компьютером должно быть определено вами сразу. Ребенок до 6 лет не должен проводить за компьютером более 10-15 минут - и то не каждый день. Для детей в возрасте 7-8 лет ограничение составляет 30-40 минут в день. В 9-11 лет можно позволять сидеть за компьютером не более часа-полутора.

**3. Как правильно обустроить компьютерное место.**

Важно, чтобы на монитор не попадал прямой солнечный свет и не падали блики от лампы. Лучше расположить его в углу или так, чтобы задняя поверхность упиралась в стену. Но при этом не забывайте о том, что компьютерное место должно быть хорошо освещено. Медики рекомендуют ежедневно проводить в комнате с компьютером влажную уборку, поэтому постарайтесь не закрывать весь пол в детской паласом или ковром. Полезно также завести в комнате аквариум (гораздо полезнее, чем "мифический" кактус у монитора). И не забывайте почаще проветривать комнату маленького компьютерщика.

**4. Как правильно сидеть за компьютером.**

Не забудьте о том, что за компьютером будет сидеть ребенок, а не взрослый, поэтому размеры компьютерного стола и стула должны соответствовать его росту. Проследите, чтобы он ровно держал спину, не клал ногу на ногу, не слишком перегибал запястье, не задирал голову. Добиться удобной посадки можно, подставив под ноги подставку. Экран должен быть расположен так, чтобы по отношению к центру дисплея взгляд падал немного сверху вниз, под углом 10-20 градусов. Проверьте, ровно ли стоит монитор, не приходится ли ребенку поворачиваться к нему. Лучше всего расположить монитор на расстоянии семидесяти сантиметров от глаз ребенка.

**5. Как обезопасить драгоценные глаза ребенка.**

Самая большая нагрузка приходится на глаза сидящего за компьютером. Поэтому очень важно обезопасить ребенка от излишнего утомления глаз. Кроме выполнения специальной гимнастики позаботьтесь и о том, чтобы, глядя в монитор, детские глаза не страдали от слишком ярких цветов экранной картинки. "Поколдуйте" сами или попросите прямо при покупке компьютера, чтобы вам украсили "рабочий стол" монитора картинкой спокойных (лучше всего зеленых) тонов. А также не поленитесь "поиграть" с настройками монитора: отрегулируйте яркость и контрастность так, чтобы лично вам было максимально комфортно. Если у вас не жидкокристаллический монитор, то ОБЯЗАТЕЛЬНО проследите за тем, чтобы частота обновления экрана была максимальной (не менее 85, а в идеале - 100 и более герц).
***Гимнастика для глаз***

1. Не поворачивая головы (голова прямо), делайте медленные круговые движения глазами вверх - вправо - вниз - влево и в обратную сторону. Затем посмотрите вдаль на счет 1-6. Повторите 4-5 раз.

2. Голову держите прямо. Поморгайте, не напрягая мышцы глаз, считая до 10. Не поворачивая головы с закрытыми глазами посмотрите направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднимите глаза вверх на счет 1-4, опустите вниз на счет 1-4 и переведите взгляд прямо на счет 1-6. Повторяйте упражнение 4-5 раз.

3. Посмотрите на кончик носа на счет 1-4, а потом переведите взгляд вдаль на счет 1-6. Повторите 4-5 раз.

4. Проследите глазами за рукой, медленно опуская, а затем медленно поднимая ее на расстоянии 40-50 см от глаз. Повторите 10-12 раз, меняя руки.

5. Закройте глаза. Подушечками трех пальцев каждой руки легко надавливайте на верхние веки по 2-3 секунды. Затем просто посидите с закрытыми глазами еще 2-3 секунды. Повторите 3-4 раза.

6. На счет 1-4 закройте глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскройте глаза и посмотрите вдаль. Повторите 4-5 раз.

7. Поставьте большой палец правой руки перед глазами посередине на расстоянии 25-30 см от глаз. Посмотрите на него двумя глазами 3-5 секунд, правым глазом (закрыть левый) 3-5 секунды, снова двумя, левым глазом (закрыть правый) и опять двумя глазами по 3-5 секунд. Затем смените руку. Повторите цикл 2-3 раза.

*С какого возраста лучше начинать знакомство ребенка с компьютером?*
Если малыш уже хорошо читает, хорошо разговаривает, то он может раскрашивать раскраски на компьютере, играть в пазлы. Четких ограничений нет. Можно понемножечку давать ребенку играть на компьютере, однако обычные, настольные, игры, конечно, предпочтительнее. Многие программы формально имитируют то, что можно сделать на бумаге. Существует даже миф о том, что с помощью компьютерной мышки возможно развивать у детей мелкую моторику. Лучше не попадаться на такую рекламу, а играть в самые обыкновенные игры.
 *Представляет ли компьютер какую-то угрозу для ребенка?*Компьютер зачастую становится поводом для всяких "страшилок". И не всем из них нужно верить. Хотя, конечно, компьютер оказывает воздействие на здоровье, в частности на глаза. Наши глаза напрямую связаны с мозгом, и зрительное утомление сразу сказывается на состоянии ребенка, как физическом, так и психологическом. Поэтому если вы чувствуете, что ваш ребенок устает при работе за компьютером, то в первую очередь проверяйте правильность организации рабочего места. Другая опасность связана с тем, что дети начинают меньше читать, предпочитая визуальные источники информации. А умение читать для ребенка намного важнее, поскольку при этом задействуется другое полушарие мозга: читая, мы сами воображаем, а воображение, как известно, это основа любого творчества. Если ребенок много времени проводит за компьютером и мало читает - это очень тревожный знак. Надо попытаться увлечь его книжкой.
 *А чем компьютер может помочь ребенку?*
Во-первых, он подсказывает некий путь развития способностей ребенка. Компьютер может и пробудить творческие способности, причем совершенно неожиданно. Одни дети, к примеру, начинают быстрее изучать языки, другие - рисовать на компьютере, да так, что не верится, что это детские рисунки. Во-вторых, это очень хороший способ самообразования, развития навыков самостоятельного мышления. Зачастую в школе ребенок этого лишен. А при работе с компьютером ему часто приходится принимать собственные решения, результаты которых он видит сразу.

Еще одно поле деятельности для ребенка - интернет, который может стать хорошей школой общения: там ребенок может общаться на полном серьезе со взрослыми, публиковать какие-то свои работы, получать на них отклики.
 *Проблема - как оторвать подростка от компьютера?*
Во-первых, если подросток очень много времени проводит за компьютером, это может быть показателем проблем в семье. Очень часто дети уходят в компьютер, потому что им трудно общаться с домашними. Хотя, конечно, это не всегда так. И чтобы оторвать его от компьютера, лучше всего переключить его внимание на другое дело. Очень хорошо увлечь ребенка спортом, найти ему подвижное хобби. Не нужно показывать свое раздражение, если он, допустим, слишком долго по ночам играет в игры. Гораздо эффективнее - доступно объяснить ему, что такое биоритмы, что каждый орган работает наиболее активно в определенное время. Если обойтись без давления и понятно объяснить, почему вредно долго сидеть за компьютером, уверяю, ребенок запомнит это на всю оставшуюся жизнь.
 *Нужен ли ребенку свой, отдельный компьютер?*Да, это может иметь хороший психологический эффект. Ребенок потихоньку научится что-то переустанавливать, менять, понимать, что происходит с техникой, может завести свои творческие проекты. Все это может очень пригодиться ему в будущем. Свой компьютер - это, можно сказать, личное, интимное пространство, и оно необходимо.
*Что можно посоветовать родителям?*
***Не бояться компьютера в детской. Компьютер уже проник в нашу жизнь. Техника стремительно развивается, и с самыми последними достижениями дети встречаются первыми. А самое главное - больше общайтесь с детьми.***

**По материалам журнала** [**"Домашний очаг"**](http://www.goodhouse.ru/)