

***Ребенок и компьютер:***

***как заниматься с пользой***

**Уважаемые родители!**

В нашей современной жизни уже никого не удивишь мобильным телефоном, компьютером, планшетом или другой цифровой техникой. Практически у каждого есть дома ноутбук, а то и не один. Наши дети рождаются и с первых дней видят телевизоры, сотовые телефоны и все суперсовременные технологии.

Большинство людей уже не могут жить  без компьютера. Одни используют их для удовольствия – играют в игры, слушают музыку, общаются в социальных сетях и пр. Другие работают на компьютере и без него просто никак. Подрастающие дети видят, сколько времени взрослые проводят за компьютером и подсознательно считают это нормой. Неудивительно, что как только ребенок начинает чего-то понимать, он тянется к компьютеру. Родители, конечно, знают, что компьютер больше вреден, чем полезен, тем не менее, не запрещают осваивать чудо-машину. Но есть и другая сторона, где выясняется, что современный мир уже не будет существовать без компьютера, и детям необходимо знать, осваивать и уметь с ним работать.

Кстати, известно, что игры на компьютере у детей развивают быстроту реакции,  их внимание, память тоже тренируется и логическое мышление. Так же игры учат ребенка добиваться своей цели.

Только родители должны тщательно контролировать игры, в которые играет ребенок, чтобы они не были слишком жестокие, поскольку они искажают психику ребенка. А так же нужно контролировать время, которое ребенок тратит на компьютерные игры. Поскольку, кроме компьютерных игр ребенку необходимы игры с живыми детьми.

Ребенку возраста 3-4 года можно разрешать находится возле компьютера не больше 25-30  минут в день. Детям 5-6 лет можно быть у компьютера около 35-40 минут в день, а в возрасте 7-9 лет не более часа.

Ребенок, который с самого детства знаком с компьютером будет проще ориентироваться в мире технологий.



Если вы хотите максимально с пользой для ребенка изучать компьютер, то следует запомнить 5 правил:

* Компьютер лучше поставить в углу или, чтобы задняя поверхность компьютера была повернута  к стене.
* В комнате, где расположен компьютер, рекомендуется ежедневная влажная уборка.
* Перед тем как работать на компьютере, протирайте экран тряпочкой.
* Пусть в комнате, где стоит компьютер, будут комнатные цветы, поставьте рядом кактус.
* Почаще проветривайте комнату, где стоит компьютер, и следите за влажностью.

Так же ребенка нужно научить делать простую гимнастику для глаз, это очень важно для детского зрения.

Гимнастика для глаз выполняется достаточно просто:

* Плавно закрыть, потом плавно и широко открыть их. Повторить такие движения несколько раз.
* Посмотреть на предмет, который рядом, потом посмотреть на предмет, который очень далеко. Так смотреть  несколько раз.
* Голова не поворачивается, только глазами смотрим вокруг в одну сторону, потом в обратную сторону. Повторить так несколько раз.

Упражнения просты и скоро ребенок сможет их выполнять самостоятельно.

Рабочее место - так же очень важный момент. Организовать его не трудно, но оно обеспечит вашему ребенку комфортные занятия за компьютером.

* Мебель должна соответствовать возрасту ребенка.
* Стул лучше выбрать со спинкой.
* Монитор должен быть на расстоянии около 25-30 см от глаз ребенка.

Если вы прислушаетесь к нашим несложным советам и будете их придерживаться, то ваш ребенок будет познавать компьютер только с пользой.



