

Памятка для родителей!

"За компьютером дошкольник"

Правила работы на компьютере для детей дошкольного возраста

1. Ребенок может играть в компьютерные игры не более 15 минут в день.

2. Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня.

3. В течение недели ребенок может работать с компьютером не более 3- раз.

4. Комната, в которой он работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.

5. Мебель (стол и стулья) по размерам должна соответствовать росту ребенка.

6. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см.

7. В процессе игры ребенка на компьютере, необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенка.

8. После игры с компьютером нужно обязательно сделать зарядку для глаз.

Компьютер и дошкольник

Время не стоит на месте. Появляется много техники, которая делает нашу жизнь более

совершенной: кухонный комбайн, посудомоечная машина, стиральная машина, компьютер без которого трудно уже представить нашу жизнь. Им пользуются все: родители и их дети, бабушки и дедушки. Для кого-то компьютер - это рабочий инструмент, для кого-то источник информации, а для кого-то замечательная игрушка. Редкий дошкольник сейчас не умеет пользоваться компьютером.

В дошкольном возрасте организм малыша быстро изменяется, продолжает формироваться костная система, кисти рук еще находятся в стадии развития, поэтому сначала наблюдается быстрая усталость после работы с клавиатурой. Нагрузка на систему аккомодации глаз в этом случае чрезвычайно высока – зрение фиксируется то на дисплее, то на клавиатуре. Это может привести к нарушению аккомодации глаз, то есть развитию усталости глазных мышц. Вас очень удивит, но в этом возрасте длительность пребывания за компьютером не должна превышать 10-15 минут и, кроме того, через день. Если компьютерная комната есть в садике или школе, то такого режима там, конечно, придерживаются. А дома? Маловероятно, что ваше чадо оставит ужасно захватывающую игру через 15 минут. И еще. Если вы планируете начать ознакомление своего ма-



лыша со всеми возможностями вашего любимого компьютера, то сделайте это с соответствующих игр. Конечно, к каждой игре подается информация, для какого возраста она подходит. Если идет речь о малыше шестилетнего возраста, то игра не

должна включать мелких предметов, быть слишком яркой, содержать много черных и красных цветов.

Не нужно забывать, что работа за компьютером бывает значительным фактором стресса для ребенка. Это проявляется тем, что под вечер малыши после таких занятий становятся возбужденными, напряженными, раздражительными.

Основные признаки компьютерной зависимости у детей:

-У ребенка теряется интерес к другим занятиям.

Все свое свободное время ребёнок стремится провести за компьютером.

-Сокращается круг общения.

Общение с другими детьми сводится только к компьютерным играм, формируется узкая компания игроков.

Общение с другими детьми перестает интересовать ребёнка совсем.

-Происходит постепенная утрата контакта с родителями.

Ребенок все меньше стремится к общению и замыкается в себе.

Формально отвечает на вопросы, избегает доверительных разговоров.

-Ребенок начинает обманывать, не выполнять обещания, стремится любыми способами заполучить желаемое, скрывает, сколько на самом деле времени провёл за компьютером;

-Становится пассивным в реальной жизни.

-На любые ограничения может реагировать нервно, сильно переживать, становится раздражительным, плаксивым, иногда грубым.

-Теряет контроль над временем, и над своим поведением.