

## Компьютер и ребенок

Компьютеры прочно вошли в нашу жизнь и в жизнь наших детей.

Есть мамы и папы, полностью отвергающие такую форму времяпрепровождения для своего ребенка. Но есть и еще одна категория родителей. Они не запрещают сыну или дочке сидеть за компьютером. И в то же время испытывают постоянное внутреннее сопротивление: долгое сидение за компьютером вредит здоровью ребенка, он мало общается со сверстниками, компьютерные игры отупляют или ожесточают и т. д.



### Компьютер: друг или враг?

Предубеждений, связанных с компьютером, несколько.

*Одно из них: постоянное пребывание в виртуальной реальности вредит интеллектуальному и эмоциональному развитию ребенка.* Он не испытывает интереса к самостоятельному мышлению, к чтению, ручному труду. Становится пассивным потребителем информации.

*Предубеждение второе: компьютер мешает ребенку полноценно общаться с другими ребятами, а некоторым детям полностью заменяет общение со сверстниками.*

Очень большие претензии у многих родителей и педагогов к компьютерным играм. В лучшем случае их характеризуют как пустые забавы, отвлекающие от учебы или занятий спортом. В худшем - как нечто, формирующее в ребенке жестокость, привычку разрешать любые ситуации агрессивными способами.

**Для того, чтобы компьютер приносил пользу вашему ребенку, родителям необходимо подобрать игры, развивающие активное целенаправленное внимание, память, пространственное воображение, логическое мышление, помогающие улучшить координацию движений, повысить скорость реакции.**

У игры, в том числе компьютерной, есть еще одно важное свойство. Некоторые виды игр помогают снять нервно-психическое напряжение. Побывав в погоне, можно выплеснуть отрицательные эмоции, выпустить пар. Роль супергероя позволяет ощутить себя сильной личностью, контролирующей ситуацию, управляющей другими персонажами.



## Насколько компьютер вреден для здоровья?

- Конечно, необходимо приучить ребенка контролировать свою позу, чтобы не возникали нарушения осанки. Но это вовсе не специфическое требование - правильно сидеть нужно и за обычным столом
- Реальным фактором риска может стать нагрузка на зрение. И все же общение с компьютером не вреднее, чем длительное сидение у телевизора. Не нужно забывать об элементарной профилактике - делать перерывы в занятиях и для снятия зрительного утомления и напряжения делать гимнастику для глаз. Она занимает полторы минуты и очень проста: *сначала вращаем глазами по кругу, потом смотрим вверх, вниз, вправо и влево и переводим взгляд с дальних предметов на ближние.* Каждое упражнение достаточно повторить десять раз. Обратите внимание на технические характеристики экрана вашего монитора.
- И запомните, что играть в компьютерные игры без ущерба для здоровья и психики 6-7-летние дети могут без перерыва заниматься за компьютером не более 10 минут. Эти нормы были разработаны для занятий в компьютерных классах, но их надо придерживаться и дома.

