**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**

**КОМПЬЮТЕРА РЕБЕНКОМ**

*1.*Для того, чтобы родители могли контролировать использование

ребенком компьютера, они должны сами хотя бы на элементарном уровне уметь им пользоваться;

2. Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном;

необходимо делать перерыв во время работы за компьютером; (смена деятельности).

3. Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике;

4. Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителей.



**ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ**  
**ОТ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРЫ**

* Ребенок не делает уроки, сидит за игрой часами, не оторвать.
* Компьютерные игры предпочитает общению.
* Нет других увлечений кроме компьютерных игр.
* Общее время, проведенное за игрой, превышает время делания уроков, прогулки, другого увлечения.

**ПОЛЕЗНЫЕ СТОРОНЫ ИГР:**  
компьютерные игры развивают: логику,  
мышление, память, внимательность, в некоторых играх развивает знание иностранных языков, знание компьютера.

**ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ИГР:**психические расстройства, ухудшение зрения, развитие жестокости, игры как «наркотики», ухудшение физической, учебной подготовки.

**ВЫВОД:**

**1**. Компьютер помогает выявить и развить способности ребенка.  
**2**. Является великолепным способом самообучения.  
**3**. Развивает самостоятельное мышление.  
**4**. Усиливает концентрацию внимания.  
**5**. Учит ребенка быстро переключаться с одного действия на другое.

***РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ***

***ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ***

***КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У РЕБЁНКА***

Для профилактики компьютерной зависимости психологи советуют следующее:

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И. если отец разрешает играть ребенку ограниченное количество времени, то сам не должен играть по три-четыре часа.
2. Ограничьте время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя.
3. Предложить другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.)
4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры).

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ ГЛАЗ***

1.На счёт 1-4 закрыть глаза с напряжением, на счёт 1-6 раскрыть глаза.

2.Посмотреть на кончик носа на счёт 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счёт 1-6.

3.Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами: вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо, затем посмотреть вдаль на счёт 1-6.

4.Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на счёт 1-4 вверх, на счёт 1-6 –прямо. Проделать движения глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем, на счёт 1-6, посмотреть прямо.



***РАЗРАБОТАНЫ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:***

\*ребенок может играть за компьютером не более 15 минут в день;

\* лучше играть в первой половине дня;

\*в течение недели ребенок может работать с компьютером не более 3 раз;

\* комната, в которой он работает должна быть хорошо освещена;

\*мебель соответствовать росту ребенка;

\*расстояние от глаз ребенка до монитора 60 см;

\*после игры нужно обязательно сделать зарядку для глаз;

\*игровую деятельность сменить физическими упражнениями.



**«Ребенок**

**и компьютер»**

