

## ***Памятка для родителей: «Ребенок и компьютер»***

### **1. Возраст ребенка и временные ограничения работы на компьютере**

Детям до 5 лет не рекомендуется пользоваться компьютером. Детям пяти - семилетнего возраста можно "общаться" с компьютером не более 10-15 минут в день 3-4 раза в неделю. Учащимся начальных классов - 10-15 минут в день.

### **2. Технические характеристики компьютера**

Размер экрана дисплея должен быть по диагонали не менее 35-38 см для того, чтобы ребенок мог четко видеть текст с расстояния 50-70 см. Дисплей должен быть подвижным, чтобы его можно было поворачивать и наклонять в разные стороны в зависимости от освещения.

### **3. Организация рабочего места ребенка**

Монитор должен стоять на расстоянии не менее 60 см от окна, таким образом, чтобы окно располагалось слева от компьютера. Монитор должен располагаться на уровне глаз ребенка или чуть ниже. Мебель рабочего места должна быть удобной для ребенка. Стул должен быть со спинкой, а под ноги ребенка дошкольного и младшего школьного возраста всегда должны ставиться подставки.

### **4. Организация деятельности ребенка за компьютером**

Игровые компьютерные задания должны быть незначительными по времени. Следовательно, предпочтение стоит отдавать небольшим по объему играм, либо играм, предполагающим выполнение задания по определенным этапам с последующим сохранением полученных результатов.

Обязательно обращайтесь внимание на признаки утомления ребенка во время занятий за компьютером, т. к. в этом случае надо как можно быстрее прервать работу, чтобы избежать негативных последствий. Об утомлении ребенка свидетельствуют следующие признаки:

- потирание глаз и лица,
- зевота,
- отвлекаемость от задания,

- хаотичные движения,
- приближение к монитору,
- нарушение правильной посадки за столом,
- капризность и пр.

## **5. Что делать после работы за компьютером?**

После окончания работы за компьютером для профилактики нарушений зрения и снятия напряжения с глаз и мышц всего тела рекомендуется выполнять несложную гимнастику для глаз и определенные двигательные упражнения.

Попросите ребенка потянуться, сидя спрятать руки за спиной, посмотреть перед собой. Затем, сделать повороты головы в правую и в левую стороны. Потом сделать движения плечами назад, расслабить руки и потрясти ими вниз. Таким образом, вы сможете ребенку снять напряжения с мышц шеи, верхнего плечевого пояса и

## ***Памятка для родителей :»КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ»***

### ПОЛЬЗА и НЕДОСТАТКИ

Что же такое компьютерные программы для детей, в чем их польза, а в чем их недостатки? Компьютерные игры составлены так, чтобы ребенок мог представить себе не единичное понятие или конкретную ситуацию, а получил обобщенное представление обо всех похожих ситуациях или предметах.

### 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:** Развивающие компьютерные игры для детей – это отличный способ самообразования, а умение пользоваться Интернетом, может стать хорошей школой общения и навыков по поиску и отбору информации.

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.