

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад общеразвивающего вида № 57»**

**Консультация для родителей на тему:
*«Ребенок и компьютер»***

Подготовила воспитатель:

Дорошенко Л.И., апрель 2021г.

Ребенок и компьютер.

У современных детей складываются весьма тесные отношения с компьютерами. Уже трёхлетние малыши умеют не только включать мультфильмы, но и выполнять простейшие операции, а школьники предпочитают компьютерные игры вместо интересных развивающихся занятий. Раннее приучение ребёнка к подобной технике вредно для здоровья, поэтому родители должны знать, чем вреден компьютер для детей.

Влияние компьютера на детское здоровье.

Вред компьютера для детей не подлежит сомнению. Умная машина сильно влияет на здоровье ребёнка. Во-первых, портится зрение, ведь глаза постоянно находятся в напряжении. Если долго сидеть у экрана, то может возникнуть двоение изображения, сухость и/или жжение в глазах. Так как глаза детей ещё не окончательно развиты, они быстрее устают. Таким образом, появляется близорукость. Из-за этого ребёнку приходится надевать очки. А ещё многие дети играют на планшете или телефоне, лёжа на кровати, и сидя, развалившись в кресле, иногда даже на полу, что тоже негативно сказывается на зрении.

Во-вторых, ноутбук вредит и осанке детей. Часто компьютерное место не подходит ребёнку по росту. Из-за этого спина постоянно находится в неверном положении. Он начинает сутулиться или сильно тянет шею, потому что не видно экрана. Все это приводит к искривлению позвоночника, голова и спина могут заболеть.

В-третьих, появляются проблемы с нервной системой. У ребёнка она ещё слабая, неразвитая. Поэтому, если часто долго общается с компьютером, у него могут появиться проблемы со сном, резкая смена настроения и сильная возбудимость.

Признаки компьютерной зависимости у детей.

Нельзя забывать о негативном влиянии компьютера на здоровье подростка. Постоянное нахождение за компьютером может привести к физическому ухудшению здоровья, головным болям, искривлению позвоночника, нарушениям слуха, гиподинамии. Ещё более опасны изменения в эмоциональной сфере. Родители могут недоумевать, откуда у детей берётся агрессия, раздражительность, нежелание читать книги, общаться с другими детьми, играть в настольные игры. Перечисленные явления – это признаки компьютерной зависимости, с которыми срочно нужно начинать бороться. Также существуют дополнительные симптомы, по которым можно понять, что ребёнок зависим от умной машины:

- на смену реальности приходит виртуальный мир;

- исчезают навыки коммуникации – подросток легче общается с виртуальными друзьями, чем с реальными;
- ребёнку неинтересны победы в настоящей жизни, для него важно пройти очередной уровень игры;
- отсутствует желание что-либо делать или куда-нибудь ходить;
- ребёнок не контактирует с другими людьми;
- отсутствие аппетита;
- проблемы со сном;
- игнорирование учебы и домашних обязанностей;

если родители хотят ограничить общение с компьютером, ребёнок проявляет излишнюю агрессию.

Если Вы заметили данные признаки у сына или дочери, Вам необходимо обратиться к специалисту. Справиться самостоятельно будет очень сложно. Компьютерная зависимость очень похожа на наркотическую, алкогольную или игровую. Здесь нужна помощь компетентных врачей.

Компьютерная зависимость может возникнуть от дефицита живого общения, в случаях, когда ребёнок недостаточно социализирован, то есть большую часть дня предоставлен сам себе.

Как отучить ребёнка от компьютера?

Вреден ли компьютер для школьника? Безусловно, да. В вопросе «персональный компьютер и дети» родительский контроль весьма уместен. Поинтересуйтесь, что именно делает ваш сын или дочь: общается в социальных сетях, смотрит фильмы, мультфильмы, играет в игры? Необходимо обсудить пользу и вред каждого из вариантов и предложить альтернативу, например:

- завести привычку вместе ежедневно гулять;
- в свободное время ходить в кино;
- записаться в интересный кружок, секцию, на занятия по обучающим программам.

Не стоит скрывать от детей, что Вы контролируете продолжительность их пребывания за компьютером. Чтобы отрезать путь к обману, покажите, что есть специальная функция, которая это фиксирует. Психологи не советуют увеличивать разрешённое время в качестве поощрения за хорошую учёбу или поступки.

Собственный положительный пример – также одно из средств избавления от нехорошей привычки. Если дети видят постоянно сидящих за мониторами родителей, они, естественно, копируют их поведение.

Рекомендации по использованию компьютера.

Существует и польза, и вред компьютера для детей. Современную жизнь сложно представить без информационных технологий. Если занятия за монитором являются частью школьной программы, дополнительных занятий, приносят пользу в развитии, нужно объяснить детям правила работы с ноутбуком или стационарным устройством. Очень важно:

- каждые 15 минут отвлекаться, давать отдых глазам;
- соблюдать расстояние между глазами и монитором (не менее 35 см);
- сидеть с ровной спиной, на удобном стуле;
- выбирать правильные обучающие компьютерные игры, которые способствуют развитию ребёнка. Они должны соответствовать возрасту и привить подростку аналитические и творческие способности;

приобрести качественный монитор, яркость которого можно регулировать. Его размер должен быть не менее 15 дюймов. В ином случае, глаза будут подвергаться более сильному напряжению, а из-за этого зрение может сильно ухудшиться;

поставить на компьютер программу родительского контроля. С её помощью Вы можете отслеживать, на какие сайты в интернете заходил Ваш ребёнок, блокировать нежелательные сайты и контролировать его деятельность за экраном.

Родители должны знать нормы времени пребывания за монитором, соблюдение которых поможет сберечь здоровье и снизить вред компьютера для школьников:

- до 5 лет детям вообще не рекомендуется сидеть перед компьютером;
- в 5–7 лет – три раза в неделю по 15–30 минут;
- в 10–12 лет – не более часа ежедневно;
- в 13–16 лет – не более двух часов в день.

Важно, чтобы ребёнок не занимался с компьютером один в своей комнате. Лучше предложить ему делать это в гостиной, кухне, где есть ещё кто-то из членов семьи.