

Чтобы ваши дети были физически и психически здоровыми, стоит взять под строгий контроль использование компьютера

ПОМНИТЕ:

- Ограничьте время нахождения ребенка за компьютером.
- Следите за тем, во что играет ребенок за компьютером
- Следите за тем, во что играет ребенок, какие фильмы смотрит и где бывает в Интернете.
- Проводите с ребенком гимнастику для глаз, следите за его осанкой.
- Чаще играйте с ребенком в игры, развивающие внимание, память, мышление, речь, логику.
- Помогите ребенку найти общий язык со сверстниками, научите его манерам общения, чаще и больше общайтесь с ребенком.
- Станьте лучшим другом для своего ребенка. Интересуйтесь его делами, самочувствием, интересами в сегодняшнем дне. Не кричите и не ругайте своего ребенка, ни в коем случае не вините его ни в чем.
- Разнообразьте жизнь ребенка. Запишите его в какой-то интересный кружок.
- Не оставляйте ребенка за компьютером без присмотра. Объясните ему, во что можно играть и что можно смотреть.



Для снижения утомляемости и повышения работоспособности, особенно зрительного анализатора, **необходимо** индивидуально настраивать монитор по показателям яркости и контрастности, оптимально подбирать цвет фона и шрифта (рекомендуются белые или желтые знаки на синем фоне, черные знаки на зеленом или белом фоне), и размер шрифта.

Детям до 3 лет не следует разрешать пользоваться компьютерами, это для них слишком высокая эмоциональная и зрительная нагрузка. Дети 3-7 лет должны находиться у экрана не более 15 минут в день. При этом компьютерные игровые занятия в дошкольных учреждениях рекомендуется проводить не чаще двух раз в неделю и обязательно завершать их **гимнастикой для глаз**.

КОМПЬЮТЕР И ДОШКОЛЬНИК

*Современные дети очень много общаются с телевидением, видео и компьютером. Если предыдущее поколение было поколением книг, то современное получает информацию через видео ряд. Родителей очень волнует влияние компьютера на здоровье их детей. **Безопасен ли он?** Приобретая для своего ребенка компьютер – вещь, вне сомнения, очень полезную - мы должны понимать, что на нас ложится ответственность за то, пользу или вред принесёт компьютер детям.*

Г.Нижневартковск, 2018

Основные жанры компьютерных игр

Спортивные игры.

Это обычно стимуляторы видов спорта – футбола, баскетбола, тенниса. В этих играх ребенок выступает в роли одного игрока или управляет целой командой. Для формирования боевого духа эти игры хороши, но психологи не рекомендуют подмену реального спорта виртуальным. Футбол и другие виды спорта должны быть не на экране, а во дворе с ровесниками.

Головоломки

Дети обычно не очень любят подобные игры, они скучны. Хотя, если фигуры издают звуки или строят рожицы, это может на некоторое время увлечь ребенка. Такие игры полезны для будущих математиков, историков и философов.

Стрелялки

Очень динамичные игры, где предлагается стрельба по мишеням, объектам, перестрелки с противником. Эти игры, особенно мальчишкам, нравятся больше всего. Они побуждают мужское начало. Но именно эти игры психологи менее всего одобряют из-за агрессии, выброса адреналина и порождения насилия и жестокости. Дети еще не умеют переключаться из виртуальной реальности в настоящий мир и могут считать проявления насилия в реальности – нормой. Кроме того, у него не развито понятие смерти, они могут считать, что реального противника можно

«убить понарошку», у него есть «запасная жизнь». Старайтесь избегать подобных игр, особенно с кровавыми сценами, насилием и убийствами.

Игры-стимуляторы

Они позволяют малышу научиться делать в виртуальном мире какие-либо «взрослые» действия – водить машину, одевать малыша, готовить или наводить порядок в доме. Игры полезны и девочкам, и мальчикам, главное, чтобы они совпадали с их интересами.

Обучающие игры.

Обучение в игровой форме языку, в том числе иностранному, чтению, письму, логике. Очень полезны для детей.

Приключения и стратегии

Эти игры подразумевают развитие сценариев во многих направлениях, с разными результатами в итоге, требуют сосредоточенности, усидчивости и терпения. Самое главное в выборе таких игр – сценарий, не содержащий насилия, страшных сцен. Кроме того, родителям рекомендуется контролировать время, проведенное ребенком за такой игрой.



1. Выбирая детские компьютерные игры, в первую очередь обратите внимание на жанр заинтересовавшей вас игры. Это поможет вам оценить ее возможное влияние на психику ребенка.
2. Определите, какую сферу психики развивает игра – познавательную или личностную. Затем определите, насколько соответствует игра возрасту и полу ребенка.
3. Игра будет стимулировать психическое развитие ребенка только в том случае, если она отвечает его возрастным особенностям.
4. Придирчиво выбранные игры будут удобным инструментом для обучения и развития вашего малыша.

Удачи в выборе компьютерных игр!