**КОМПЬЮТЕР И НАШИ ДЕТИ.**

**ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ МОМЕНТЫ**.

**Факторы вредоносного влияния компьютера на детский организм :**

- Нагрузка на зрение;

- Стесненная поза;

- Излучение;

- Воздействие на психику.

Разберем каждый из них по порядку.

Нагрузка на зрение.

Это один из самых главных факторов. Работа на компьютере может привести к снижению остроты зрения. Ребенок 5-7 лет должен проводить за компьютером до 25 минут в день, после чего необходимо делать перерыв и гимнастику для глаз. Общение с компьютером у ребенка 10 лет не должно превышает 30 минут в день, ребенка до 6 лет – 15 минут в день. В 9-11 лет ребенок может себе позволить час общения с компьютером в день. Если у ребенка проблемы со зрением, то он садится за компьютер в очках. При работе на компьютере также необходимо учитывать расположение монитора: свет из окна не должен падать на экран и не должен светить в глаза. Расстояние от глаз до экрана должно составлять 50-70 см.

Если грамотно подходить к организации рабочего места ребенка, то его зрению ничего не угрожает.

Стесненная поза.

Сидя за компьютером, ребенок принимает определенное положение и не меняет его до конца игры – смотрит с определенного расстояние на экран монитора и одновременно держит руки на клавиатуре. Родители должны проследить, чтобы кисти рук ребенка находились на уровне локтей, а запястья – на опорной планке. В области суставов необходимо сохранять прямой угол. В перерывах между компьютерными играми ребенок должен гулять, играть в подвижные игры, заниматься спортом. Рекомендуется также сделать пальчиковую гимнастику для разминки пальцев рук.

Излучение.

Современные мониторы не причиняют вреда для глаз ребенка. Системный блок также ничего опасного не излучает. Однако обратим внимание на то, что на компьютерном столе очень часто скапливается пыль. На электролучевой трубке кинескопа имеется потенциал в 100 раз выше напряжения в сети. Пыль разлетается во все стороны и оседает на компьютерном столе и на лицо ребенка. Взрослым необходимо постоянно делать влажную уборку, чтобы снизить количество пыли в помещении. После того, как ребенок закончит занятие за компьютером, его следует умыть теплой водой или протереть влажной салфеткой.

Воздействие на психику.

Компьютер требует от ребенка большой сосредоточенности, чего не бывает в реальных играх. Как же можно уменьшить психическую нагрузку? Необходимо помнить, что в работе следует делать перерывы, необходимо следить за содержательной стороной игры. Для ребенка безопасным считается рассматривание картинок или фотографий в сопровождении звука. Отрицательное воздействие на психику и зрение оказывает рисование на компьютере, т.к. нагрузка идет на глаза. Также вредят детской психике и зрению движущиеся на большой скорости мелкие изображения. Очень нелегко после длительных игр снять напряжение детского организма.

Не стоит также забывать при работе на компьютере о профилактике проблем со здоровьем.

**ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА.**

Рассмотрим еще положительные качества использования компьютерных игр. Компьютерные игры способствуют стимулированию мозговой активности ребенка, развитию координации, моторных и языковых навыков. К тому же компьютерные игры создают прочную связь между ребенком и родителями.

Для укрепления семейных связей между ребенком и родителями педагоги советуют использовать компьютерные игры в качестве забавного времяпрепровождения, также создать из этого семейную традицию, как сказки на ночь, пикники, совместные походы и др.

Компьютерные игры развивают ребенка не только интеллектуально, но также способствуют развитию эмоциональных и физических способностей ребенка, повышают самооценку ребенка, развивают память и речь.

Компьютерные игры могут стать помощниками при подготовке ребенка к школе, способствуют повышению интереса к учебе. Компьютерные игры также приобщают ребенка к исследовательской деятельности. Они побуждают ребенка пробовать, проверять, уточнять, делать выводы, корректировать свои действия. Ребенок, играя в развивающие компьютерные игры, способен сэкономить месяцы работы по освоению сложных программных систем в будущем.

Компьютерные игры помогают ребенку быстрее адаптироваться к школе, к отношениям с будущими одноклассниками. Даже робкие дети начинают чувствовать уверенность в себе, они начинают делиться со сверстниками своими впечатлениями и достижениями в освоении компьютера. Следовательно, овладение компьютером повышает социальный статус ребенка.

**Итак, приведем ряд рекомендаций для правильного применения игровых программ с целью воспитания и развития ребенка:**

- Выбор жанра игры в соответствии с темпераментом и склонностями ребенка. Одним детям лучше всего подходят спокойные игры, другим – более активные;

- Отдавать предпочтение играм с исследовательским содержанием, а не с развлекательным;

- Продолжительность игры зависит от возраста ребенка и характера игры;

- Ребенок должен покидать компьютер с сознанием успешно выполненного долга;

- Нельзя играть в игры в ущерб учебе, отдыху, спорту и др.

Родители должны всегда помнить, что для ребенка игра – это естественная среда развития. Развивая ребенка, важно помнить, что материалом для его фантазий служит вся окружающая жизнь. И чем больше разнообразия будет в этой жизни, тем больше простора будет для его развития.

**Рекомендации социального педагога родителям по профилактике компьютерной зависимости ребенка:**

1. Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.

2. Постоянно проявляйте внимание и содействуйте развитию интересов и склонностей своих детей

3. Поощряйте творческие начинания своего ребенка от увлечения музыкой до катания на лыжах.

4. Помните, что компьютерная зависимость реже проявляется у детей, занимающихся спортом, поэтому следите, чтобы ваш ребенок должное время уделял физическим нагрузкам.

5. Учитывайте личный пример в использовании возможностей компьютера:

- Делайте акцент на применении компьютера в своей работе;

- Используйте его в качестве помощника в совместном с ребенком досуговом творчестве (компьютерный дизайн, моделирование и пр.), попутно прививая навыки культуры общения с современной техникой.

6. Культивируйте чувства семейной, коллективной общности. Одиночество – повод и основание в виртуальный мир.

7. Корректно используйте свое право на запрет, так как "запретный плод всегда сладок".

8. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме on-line.