**Лекторий для родителей «Компьютер в жизни школьника»**

 Тема лектория выбрана не случайно. Ещё 20 лет назад компьютер был диковинкой, а в настоящее время он стал доступен почти в каждой семье. В современной школе компьютер используется для подготовки к урокам не только учителями, но и учениками.

**Памятка для родителей по безопасному использованию компьютера школьником.**

1)Чтобы родители могли контролировать использованием ребёнком компьютера, они должны сами (хотя бы на элементарном уровне) уметь им пользоваться.

2)Через каждые 20-25 минут на компьютере необходимо делать перерыв.

3)Ребёнок не должен работать на компьютере более 1,5 – 2 часа.

4)Во избежание вреда детскому здоровью и психике родители должны контролировать приобретение ребёнком компьютерных дисков с играми.

5)Если ребёнок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ к нему без разрешения родителей.

6)Ребёнку не следует играть в компьютерные игры перед сном.

7)В перерывах в работе с компьютером рекомендуется выполнять следующие упражнения для глаз (выбираются по желанию, повторяются 4-5 раз, общая длительность – 2мин):
\*на счет 1-4 закрыть глаза с напряжением, на счет 1-6 открыть глаза;
\*на счет 1-4 посмотреть на кончик носа, затем на счет 1-6 перевести взгляд вдаль;
\*не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх – вправо – вниз – влево и обратную сторону, затем посмотреть вдаль насчет 1-6;
\*посмотреть на кончик указательного пальца, удаленного от глаз на 25-30 см, на счет 1-4 медленно приблизить его к кончику носа, потом опять, глядя на кончик пальца, отдалять его от носа на то же расстояние;
\*переводить взгляд с метки на стекле (красный кружок нарисованный акварелью или гуашью 3-5 мм) на выбранный предмет вдали за окном;
\*перемещать взгляд по траекториям, изображенным на больших плакатах : по восьмерке, по часовой стрелке и против неё.

 В отношении работы за компьютером нужно соблюдать обычные гигиенические требования: подобрать удобную мебель, следить за физическим самочувствием, не допускать перегрузок.

 Компьютер может стать и помощником в развитии ребёнка. Положительный эффект компьютерных игр французский психиатр Серж Тиссерон видит в способности быстро приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды, требованиям общества, правилам: «Раньше люди рождались и умирали в собственной деревне, в одной и той же обстановке, занимались одним и тем же ремеслом всю жизнь. Сегодня прежние ориентиры исчезли, от людей требуется большая профессиональная интеллектуальная лабильность». Сторонники положительного влияния развивающих компьютерных игр отстаивают положительные эффекты при разумном ограничении времени. Одним из интересных способов раскрытия возможностей ребёнка являются развивающие игры. Каждая такая игра развивает память, мышление, воображение, эстетический вкус, расширяют кругозор. Хорошая компьютерная игра выполняет и воспитательную функцию: учит доброте, уважению к людям, терпимости, эмпатии и т.д.

 От увлечения наших детей компьютером никуда не деться. Компьютер пришел в нашу жизнь и останется в ней, хотим мы этого или нет. Пусть каждый из родителей сделает свой выбор: компьютер – друг или враг?

 **Советы родителям**

1)Если вы решили купить компьютер, не экономьте на здоровье детей: компьютер и видеотерминалы должны быть хорошего качества.
2)Лучше поместить компьютер в свободном доступе - в уголке гостиной или общей зоне, где постоянно находятся взрослые. Не устанавливайте компьютер в детской!
3)Правильно организуйте рабочее место. Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или на специальной подставке. Для детей ростом 115-130см рекомендуется высота стола 54см, высота сиденья стула – 32см. Для детей ростом выше 130см – соответственно 60 и 36см. Стул должен быть с твердой спинкой. Сидеть ребёнок должен на расстоянии не менее 50 -70см от дисплея. Руки должны свободно лежать на столе.
4)При работе одновременно с книгой и монитором желательно, чтобы они находились на одной высоте. Для этого приобретите подставку для книг.
5)В помещении, где находится компьютер, чаще делайте влажную уборку.
6)Чтобы увеличить влажность воздуха, поставьте в помещении аквариум или другие ёмкости с водой.
7)В течение дня у ребёнка должно быть время посидеть за компьютером. Ограниченное время!
8)Делайте с ребёнком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения.

**Нормы продолжительности беспрерывной работы младших школьников на компьютере:**

**1)для детей 6-летнего возраста – 10-12мин;**

**2)для 7-8-летних – 15мин;**

**3)для 9-10- летних – до 20 мин, не более 4 раза в неделю.**