**Советы для родителей**

**«Компьютер и ребенок»**

 Свое знакомство с компьютером ребенок начинает в своей семье. Именно по воле родителей информационные технологии входят в жизнь детей подчас в первые месяцы жизни, и с ростом ребенка их влияние  расширяется и становится все более устойчивым и мощным. Однако при организации работы ребенка на компьютере необходимо помнить следующие меры безопасности:

- детям  до 5 лет не рекомендуется пользоваться компьютером;

- дети 5-7 могут «общаться» с компьютером не более 10-15 минут в день 3-4 раза в неделю, учащиеся первого класса – 10-15 минут в день;

- деятельность дошкольников в Интернете должна проходить при активном участии родителей.

    Мебель рабочего стола должна быть удобной для ребенка. Стул должен быть со спинкой, а под ноги ребенка дошкольного и младшего школьного возраста всегда должны ставиться подставки. Монитор компьютера должен располагаться на уровне глаз ребенка или чуть ниже. Наилучшим для работы с компьютером считается  дневной свет.  Ни в коем случае нельзя использовать неоновые лампы. При работе с такими лампами возникает сильное напряжение глаз, что может провоцировать снижение зрения. А так же они могут вызвать повышение возбудимости: дети начинают капризничать, плохо спят.

  Выполнение игрового задания на компьютере должно занимать  немного времени.  Предпочтение стоит отдавать небольшим по объему играм, либо играм, предполагающим выполнение задание по определенным этапам с последующим сохранением полученных результатов.

   Если ребенок уже умеет читать и использует печатный компьютерный текст, то размер шрифта должен быть не менее 14, цвет шрифта – черный, цвет экрана – белый. В цветовой гамме можно периодически использовать желто-зеленые тона.

  Обязательно нужно обращать внимание на признаки утомления ребенка во время занятий за компьютером: потирание глаз и лица, зевота, отвлекаемость от задания, хаотичные движения и приближение к монитору, нарушение правильной посадки за столом, капризность и т.д. В таких случаях нужно как можно быстрее прервать занятие, чтобы избежать негативных последствий.

  После окончания работы за компьютером рекомендуется выполнять простую гимнастику для глаз и определенные дыхательные упражнения:

1. Потянуться, сидя спрятать руки за спиной, посмотреть перед собой.

2. Выполнять повороты головы вправо, влево.

3. Движение плечами назад, расслабить руки и потрясти ими внизу.

  Работа ребенка за компьютером должна проходить всегда только под строим контролем  со стороны взрослых.