

## Компьютер в жизни дошкольника

### Временные ограничения работы на компьютере

Детям до пяти лет не рекомендуется пользоваться компьютером. Детям 5 – 7 лет можно «общаться» с компьютером не более 10 – 15 минут в день 3 – 4 раза в неделю. Учащимся первого класса – 10 – 15 минут в день.

### Технические характеристики компьютера.

Монитор должен быть жидкокристаллическим или плазменным. Размер экрана должен быть не менее 35 – 38 см по диагонали, чтобы ребенок мог видеть текст на расстоянии 50 – 70 см. Дисплей должен быть подвижным, чтобы его можно было поворачивать и наклонять в разные стороны в зависимости от освещения.

### Организация рабочего места ребенка.

Монитор должен стоять на расстоянии не менее 60 см. от окна (окно должно располагаться слева от компьютера). При этом на экран не должны падать блики от окна и других источников освещения. Монитор должен располагаться на уровне глаз ребенка или чуть ниже. Наилучший для работы за компьютером считается дневной свет, так как он содержит в себе весь цветовой спектр. Мебель должна быть удобной. Стул должен быть со спинкой, а под ноги дошкольного и младшего школьного возраста всегда должна ставиться подставка.

### Признаки Интернет – зависимости:

- Если ребёнок ест, пьёт чай, занимаясь у компьютера.
- Засиделся до ночи у компьютера.
- Приходит домой и сразу к компьютеру.
- Забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось).
- Испытывает эйфорию, хорошо себя чувствует за компьютером, и наоборот, ощущает пустоту, раздражение, когда вынужден заниматься чем-то другим или лишён компьютера.
- Увеличивает время, проводимое за компьютером, в ущерб другим занятиям – прогулкам, домашним делам и т. д., полностью или частично теряя к ним интерес.
- Вступает в конфликт с близкими людьми из-за своей деятельности, это ведёт к лжи относительно того, что он делает.
- Предвкушает следующий сеанс жизни в виртуальной реальности, что также поднимает настроение и захватывает.

## Эти «страшные» компьютерные игры

С помощью компьютерных игр ребёнок переносится из реального мира в виртуальный, отождествляя себя с разными персонажами. Испытываемые при этом эмоции далеко не всегда являются положительными.

### ЗАДУМАЙТЕСЬ НАД ФАКТОМ:

Неотрывное слежение за персонажем игры и необходимость совершать игровые действия приводят к чрезмерной психической нагрузке. Ребёнок становится агрессивным, замкнутым, ухудшаются отношения с окружающими, затормаживается интеллектуальное развитие.



### ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ:

Не позволяйте ребёнку слиться с виртуальной жизнью, живите реальными событиями: устраивайте совместные семейные посиделки, отдыхайте, гуляйте, занимайтесь семейным хобби – спортом, музыкой, творчеством.

## Правила при организации игровой деятельности детей с компьютером.

- □ Ребёнок может работать за компьютером не более 15 минут в день.
- □ Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня.
- □ В течение недели ребёнок может работать с компьютером не более трёх раз.
- □ Комната, в которой он работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.
- □ Мебель (стол и стул) по размерам должна соответствовать росту ребёнка.
- □ Расстояние от глаз до монитора не должно превышать 60 см.
- □ В процессе игры ребёнка на компьютере необходимо следить за соблюдением правил правильной осанки .
- □ После игры с компьютером нужно обязательно сделать зарядку для глаз.
- □ Игровую деятельность с компьютером нужно сменить физическими упражнениями и играми.



