В настоящее время нет такой семьи, где не было бы **компьютера**, планшета или ноутбука, не говоря уже о сотовом телефоне. Дети с легкостью овладевают навыками работы с различной **компьютерной техникой**.

Существует вопрос, развивает **компьютер ребенка**  или, напротив, замедляет его развитие.

В XXI веке нам не обойтись без современной техники. Важно знать, сколько времени **ребенок может проводить за компьютером**, и как он влияет на его здоровье.

Время игры за **компьютером** должно быть ограничено для детей старшего дошкольного возраста – примерно 20 минут. К школьному возрасту время увеличивается до 30 минут.

Нельзя позволять **ребенку**, да и взрослому, работать за **компьютером в темноте**. Расстояние между монитором и играющим должно составлять около 60 см. В перерывах между игрой нужно делать гимнастику для глаз. Если **ребенок носит очки**, то и за **компьютером** он должен находиться в очках.

При игре за **компьютером** обязательно следим за осанкой **ребенка**. В перерывах между игрой нужно делать физические упражнения или поиграть в подвижную игру.

Психическая нагрузка увеличивается в играх с движущимися изображениями и мелкими предметами. Нельзя запрещать **ребенку играть за компьютером**, но и нельзя разрешать играть столько, сколько хочет **ребенок**.

**Ребенок** дошкольного возраста должен играть за **компьютером** в первой половине дня и не более трех раз в неделю.



Игры бывают разные: обучающие, развивающие, приключенческие, графические и т.д. Каждый родитель, зная интересы своего **ребенка**, может правильно подобрать для него игру, главное правило – "не навредить".

**Компьютер** является хорошим помощником при подготовке детей к школе, в этом случае главная задача **компьютерной** игры должна быть обучающая. Бывает очень сложно заставить **ребенка заниматься**, но за **компьютером ребенок** занимается с удовольствием.

**Компьютер** развивает все когнитивные процессы + моторику рук.

**Компьютер помогает ребенку научиться читать, изучать иностранные языки. Есть компьютерные энциклопедии, преподносящие ребенку знания в занимательной игровой форме.**

Во всем необходим контроль. Наибольшая опасность – возникновение стойкой **компьютерной зависимости**.

Если каждую свободную минуту **ребенок сидит перед компьютером**, то это для **родителей** должно стать тревожным сигналом. Почему **ребенок** отдает предпочтение виртуальной жизни? Значит, жизненные обстоятельства стали для него дискомфортными.

**Компьютерная** зависимость не возникает внезапно. Сначала **ребенок** играет ради интереса. Потом приходит время игры на деньги, а таких игр немало в интернете.

Покупая **компьютер**, сразу определите **ребенку режим пользования**.

Внимательно отнеситесь к выбору **компьютерных игр**. Они должны соответствовать возрасту **ребенка**, не быть агрессивными. 

Если у **ребенка** исчез интерес к реальному общению, и он долго просиживает за **компьютером**, настало время бить тревогу. Лучше не доводить ситуацию до крайности.

**Пять правил для родителей:**

1. Ограничьте **ребенку время сидения за компьютером**.

2. Тщательно отбирайте компьютерные игры.

3. Не покупайте **ребенку игры**, несущие агрессию и насилие.

4. **Ребенок должен знать**, что **компьютер** не для игры, а для работы.

5. Не ставьте **компьютер в детских комнатах**, это приведет к бесконтрольному использованию.

*При правильном подходе и соблюдении всех перечисленных правил****компьютер*** *будет служить хорошим помощником вам и вашему****ребенку****.*

**Помните!!! Если у Вас или Вашего ребенка возникают проблемы, обратитесь:**

Всероссийский телефон доверия

**8 – 800 – 2000 – 122**

[Дневной телефон психологической помощи](https://rusmap.net/%D0%9E%D0%BC%D1%81%D0%BA/%D0%A4%D0%B8%D1%80%D0%BC%D0%B0/496654)

**+7 (3812) 27-55-11**

[Телефон доверия экстренной медико-психологической помощи](https://rusmap.net/%D0%9E%D0%BC%D1%81%D0%BA/%D0%A4%D0%B8%D1%80%D0%BC%D0%B0/496655)

**+7 (3812) 56-56-65**

[Кабинет психолога-консультанта](https://rusmap.net/%D0%9E%D0%BC%D1%81%D0%BA/%D0%A4%D0%B8%D1%80%D0%BC%D0%B0/496659)

**+7 (3812) 29-23-83
+7 (913) 148-23-83**

[Детский телефон доверия](https://rusmap.net/%D0%9E%D0%BC%D1%81%D0%BA/%D0%A4%D0%B8%D1%80%D0%BC%D0%B0/496661)

**+7 (3812) 54-45-01**

Казенное учреждение Омской области "Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних "Гармония"



**Ребенок и компьютер**

Омск