

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №129 «Белоснежка»

Консультация для родителей

**«ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ НЕГАТИВНОГО  
ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРА НА  
ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА»**

Подготовила и провела:  
ст.воспитатель Газизова Э.Р.

## Компьютер и здоровье ребенка ↑

К сожалению, современные дети значительную часть свободного времени проводят перед монитором. Наши дети рождаются и растут в то время, когда компьютер в доме — такая же естественная вещь, как кухонная плита. Родители порой даже умиляются, глядя, как ловко 3-4-летний малыш нажимает клавиши. Многие радуются, что их подросток до 10-13-летнего возраста чадо не болтается по улицам, а тихонько сидит дома за компьютером. Плохо то, что взрослые порой не знают, какую информацию черпает из компьютера (вернее, из Интернета) их ребенок. Не знают они и то, что компьютер со временем начинает заменять и книги, и спорт, и общение, и родителей, особенно если последние много работают.

## Как появляется компьютерная зависимость ↑

Однажды встревоженные родители обнаруживают, что понятия ребенок и компьютер в их семье стали нераздельными. Ребенок с головой ушёл в компьютер. Что он там делает? Общается с друзьями, играет в игры, конструирует сайты, смотрит мультфильмы, создаёт видеоклипы... Да мало ли интересных занятий в компьютере, который подключен к Всемирной Паутине! Только вот педагоги утверждают, что у детей падает уровень текстового мышления – дети попросту не могут адекватно пересказывать прочитанный или услышанный текст. Ругают компьютер и врачи. Оказывается, именно он повинен в том, что у детей портится осанка, снижается острота зрения.

Привлек внимание исследователей и ещё один любопытный факт. В ходе соцопроса детям задавали разные вопросы, и только один из них был связан с компьютером. В ответах детей слово «компьютер» фигурировало намного чаще – встречалось оно в половине полученных ответов. Так, на вопрос о том, чему ребенка научили родители, дети часто отвечали: ходить, говорить, пользоваться компьютером. На вопрос о том, должны ли родители наказывать детей, они отвечали, что телесных наказаний быть не должно, но можно лишить ребенка на какое-то время того, что ему нравится: денег, компьютера, телевизора. И наконец, на вопрос о компьютерных правах детей, которые они желали бы ввести, дети отвечали, что им хотелось бы проводить перед монитором не менее 2 часов в день, и чтобы родители не контролировали ребенка, когда он занимается компьютером.

## Влияние на психическое здоровье ребенка ↑

Есть специальные компьютерные игры, которые предназначены для самых маленьких. Дошколята могут раскрашивать картинки, заниматься с обучающими программами (математика, иностранные языки). Есть даже программы для детей до года, например «Вундеркинд с пеленок», основанная на методике Глена Домана. Развивающие игры не вредны малышам, но они зачастую имитируют то, что можно сделать на бумаге. Как вы думаете, что лучше развивает мелкую моторику вашего малыша – пользование компьютерной мышью или рисование карандашом? Конечно, карандаш.

Ребенок 7-8 лет сознательно просит родителей приобрести для него компьютер. Психологи отмечают, что в этом возрасте работа с компьютером развивает у детей логическое и абстрактное мышление, помогает в получении некоторых навыков, необходимых для дальнейшей жизни (например, принимать самостоятельные решения, быстро переключаться с одной работы на другую). Но родителям следует контролировать компьютерные занятия ребенка и следить за тем, чтобы грязная и нехорошая информация из Интернета не оказала на сына или дочь негативного влияния.

### **Физическое здоровье ребенка и компьютер ↑**

Самый большой вред компьютера не во вредном излучении (слава Богу, современные модели подобной опасности не представляют), а в том, в чем и его преимущество – в увлекательности процесса. Вред для физического здоровья ребенка компьютер представляет тогда, когда ребенок (это, кстати, касается не только детей, но и многих взрослых) не соблюдает элементарные правила работы за компьютером. Если сидеть за столом правильно, делать перерывы в работе (каждые 30-40 минут), не отказываться от других привычных занятий в пользу компьютерных игр, то ребенок не получит искривление позвоночника, не испортит зрение, не впадет в психологическую зависимость.

### **Сколько времени можно проводить за компьютером? ↑**

Для предотвращения негативного влияния компьютера на здоровье ребенка, родителям следует строго ограничить время, которое ребенок может проводить за компьютером. Так, малышам с 5 до 7 лет можно заниматься не более 5-7 минут в день.

### **Как правильно обустроить место за компьютером ↑**

Помните, что рабочее место должно быть хорошо освещено, но при этом на монитор не должны попадать блики от лампы или прямой солнечный свет. Стол обязательно должен подходить ребенку по росту. Ноги не должны висеть или быть поджатыми под себя. Под ноги поставьте подставочку и следите за тем, чтобы ребенок держал спину ровно, а голову прямо. Экран должен быть расположен на расстоянии 70 см от глаз вашего чада.

### **Нужно ли отрывать ребенка от компьютера? ↑**

Если с ребенком случается истерика, когда его отрывают от компьютерных игр, возможно, политика взрослых относительно умной машины изначально неправильна. Бывает так, что родители то сильно беспокоятся о здоровье ребенка, запрещая ему долго играть, то словно забывают об этом, позволяя сидеть за компьютером часами. Когда в семье нет единого мнения взрослых по поводу компьютера, ребенок поступает так, как считает нужным.

Если вы видите, что ребенок чрезмерно увлекся компьютерными играми, постарайтесь переключить его внимание на другое увлечение (спорт, подвижное хобби). Если ребенок предпочитает получать информацию из интернета, честно поговорите с ним о качестве той информации, которую он изучает.

Компьютер не принесет вреда ребенку при разумном подходе. Если у школьника будет персональный компьютер, он потихоньку научится пользоваться им, поймет, как работает эта техника. Возможно, ребенок сможет создать и свои творческие проекты, а такие навыки, возможно, пригодятся ему в будущем или даже станут частью профессии.