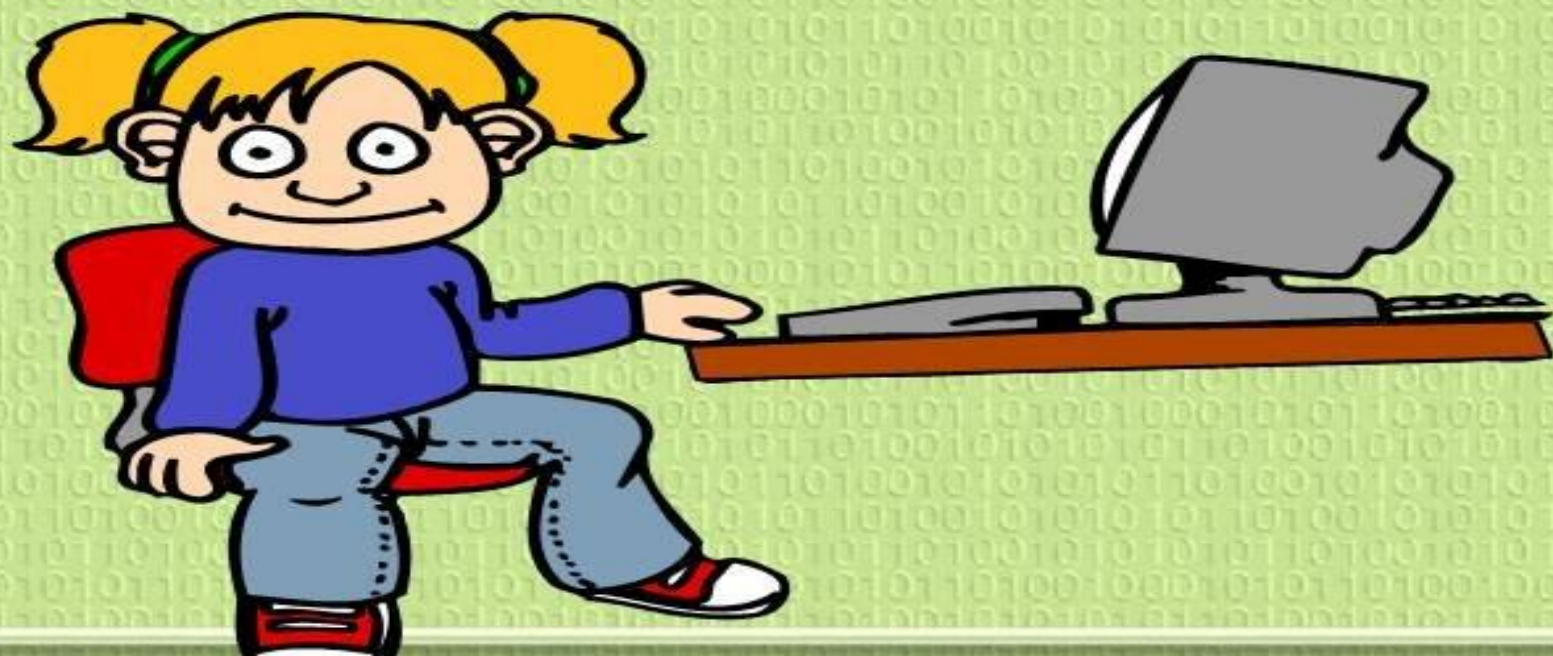


Дети и компьютер: вред и польза умной машины.



Компьютеры и физическое здоровье детей

Компьютер может стать помощником в интеллектуальном развитии ребенка, освоении им профессии, а может разрушить здоровье и привести к социальной дезадаптации.



Памятка родителям

1. Не будите ребёнка в последний момент.
2. Не разрешайте ребёнку проводить за компьютером или у телевизора более 45 минут в день.
3. Ребёнок должен двигаться не менее 2 часов в день.
4. Ночной сон не должен быть менее 9 часов.
5. Не заставляйте ребёнка делать уроки перед сном.





*Компьютер-мясорубка для информации.
Компьютер-это резонатор того интеллекта,
с которым человек к нему обращается.*

В.Г.Кротов

- Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике.
- Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителей.
- Контролируйте какие именно Интернет - сайты посещает ваш ребенок.

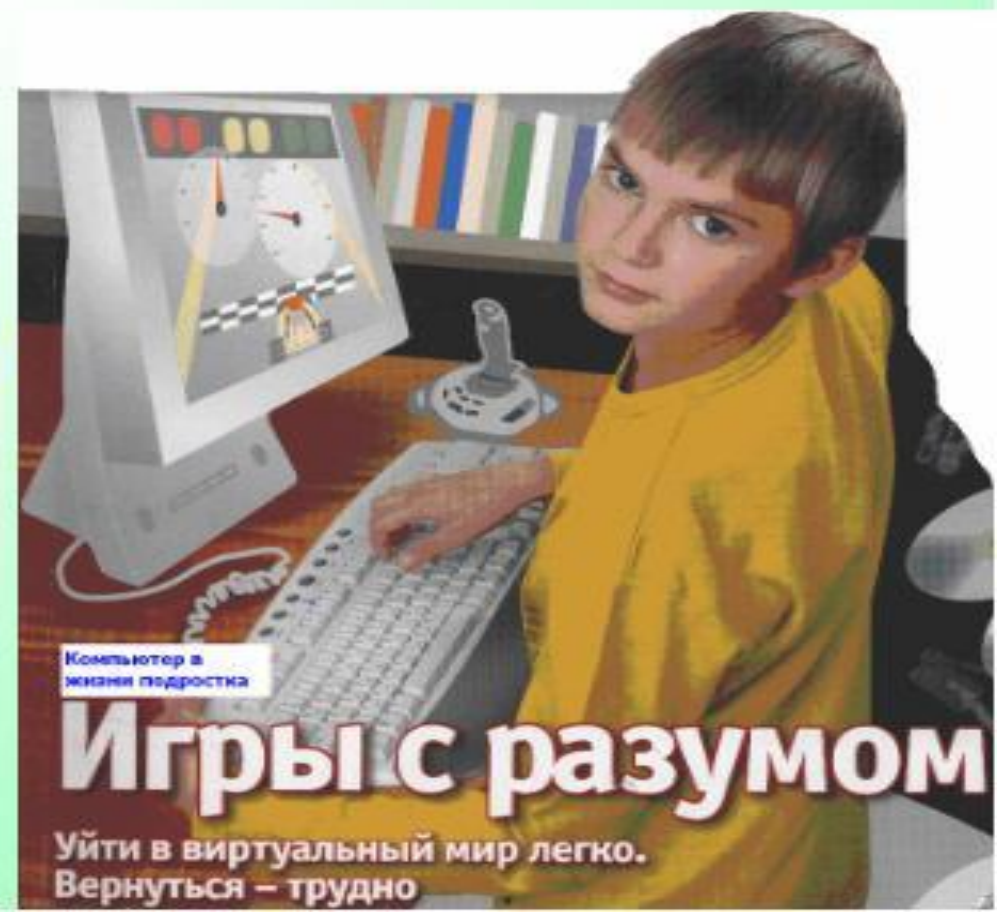
Вред компьютера

Работающий за компьютером человек должен длительное время находиться в относительно неподвижном положении. Это приводит к постоянной нагрузке на одни группы мышц и к отсутствию ее же на других группах. Если постоянное перенапряжение мышц приводит к болям, то отсутствие нагрузки более пагубно влияет на организм человека и приводит к дегенерации мышц, как следствие - искривления позвоночника (сколиоз), а также разрушение межпозвоночных дисков - остеохондроз.



Причины увлечения компьютерными играми

- Привлекает придуманный мир, более яркий, простой и выразительный
- Ошибки всегда можно исправить, перезагрузив комп
- Можно не доводить до конца
- Отождествление с главными героями
- Все происходит по желанию
- подростка («Я – властелин»)
- Компьютер – партнер
- по общению



Компьютер помогает
психологически подготовиться
ребенку к школе, но нельзя
обходить вниманием точку зрения
медиков о том, что компьютер
скорее вреден, чем полезен.

Обязательно проводите гимнастику для глаз в конце работы за компьютером!

«Глазкам нужно отдохнуть.»

(Ребята закрывают глаза)

«Нужно глубоко вздохнуть.»

(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)

«Глаза по кругу побегут.»

(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)

«Много-много раз моргнут»

(Частое моргание глазами)

«Глазкам стало хорошо.»

(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)

«Увидят мои глазки все!»

(Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)

Найти «золотую середину» помогут следующие рекомендации:

- Монитор должен быть на жидких кристаллах.**
- Мебель должна соответствовать росту и возрасту дошкольника**
- Частое проветривание комнаты, где стоит компьютер и регулярная влажная уборка**
- Равномерное освещение комнаты**
- Для шестилетнего ребенка продолжительность одноразовой работы – 15 минут, периодичность работы – не более 2 раз в неделю.**

воспитатели
Зданович Елена
Николаевна
Алексеева Анна
Дмитриевна