



## **«Компьютерные игры: хорошо или плохо?»**

На сегодняшний день трудно найти сферу, где бы не встречался компьютер. Он используется везде. Почти в каждой семье есть компьютер, а у кого-то их даже несколько. Наши детки растут в этой среде. Видят, как родители постоянно смотрят в яркий завораживающий экран и нажимают интересные кнопочки. Конечно, они спешат познакомиться с этой увлекательной «штукой» как можно раньше.

Нет ничего главнее и дороже здоровья наших детей. Его не купишь за деньги и не поменяешь, как использованную батарейку. Очень важно понимать, какие органы и системы малыша страдают от компьютера. И принять меры, чтобы этого не допустить.

### **Влияние компьютера на детское здоровье**

#### **Зрение.**

В первую очередь страдают глаза. Они находятся в постоянном напряжении. При длительном пребывании у монитора возникают такие симптомы, как двоение, временная близорукость, сухость и жжение. Детские глазки быстро утомляются за счет своей незрелости.

#### **Осанка.**

Вред наносит компьютер и на правильную осанку у детей. Как правило, место для игры или обучения за компьютером не оборудовано под рост малыша. Или он играет в ноутбук, сидя на диване, на полу, развалившись на диване.

Спина находится в неправильном положении. Ребенок сутулится или сильно вытягивает шею, потому что не видит изображение. Со временем это приводит к искривлению позвоночника. Появляются жалобы на головные боли и боли в спине.

## **Нервная система.**

Слабая, еще не до конца сформированная нервная система у детей дает сбой при длительном контакте с компьютером. Проявляется это повышенной возбудимостью, плохим сном, резкой сменой настроения.

## **Признаки компьютерной зависимости у детей**

- реальный мир заменяется виртуальным
- теряются коммуникативные способности - проще найти друзей в интернете, чем вживую
- достижения в настоящей жизни заменяются на прохождение уровня какой-нибудь игры
- пропадает желание куда-либо выходить, что-либо делать
- избегаются контакты с другими людьми
- снижается аппетит
- ухудшается сон
- игнорируется учеба и домашние обязанности
- проявляется агрессия на любую попытку ограничить контакт с компьютером

## **С какого возраста можно играть в компьютер?**

Дети и компьютер – очень обсуждаемая тема. Считается, что чем позже ребенок познакомится с электронной вычислительной машиной, тем лучше. Но нужно рассмотреть и пользу от компьютера. Когда малыш совсем мал и только начинает познавать мир, ему интересно посмотреть забавные картинки на мониторе и понажимать клавиши. В таком возрасте не объяснить слова «нельзя» или «хватит». Попытка увести их от компьютера закончатся плачем и истерикой. Польза от этого сомнительная.

Детям предпочтительнее начать осваивать компьютер не раньше 3-4 лет. Они уже понимают слово «нельзя». И с ним можно договориться о времени.

Психологи придумали формулу. При ее помощи рассчитывается приблизительное время, которое малыш может проводить за компьютером без вреда для здоровья:

Возраст  $\times 3$  = количество разрешенных минут.

Далее полученные минуты  $\times 3$  = время отдыха.

*Пример. Малышу 5 лет.  $5 \times 3 = 15$  минут – игра за компьютером.*

*$15 \times 3 = 45$  – отдых*

## **Профилактика вреда от компьютера**

- организация детского места для игры в компьютер
- правильное положение: спина ровная, локти и колени находятся под углом 90 градусов. Расстояние от глаз до монитора не менее 70 см. Хорошее и правильное освещение
- зарядка после пребывания за компьютером с обязательным выполнением специальных упражнений для глаз
- ограничение времени пользования компьютера в зависимости от возраста
- тщательный подбор игр, учитывая индивидуальные особенности детей

## **Чем заменить компьютер?**

Многие родители только рады появлению компьютеров. Ведь это еще один способ увлечь чадо и заняться своими делами. Но для тех, кто знает о вреде компьютера и хочет побольше проводить времени с детьми, следующая информация будет полезна.

Как разнообразить досуг?

- использовать развивающие и настольные игры
- проявить фантазию и придумать игры с безопасными предметами, которые есть дома
- прогулки на свежем воздухе - лучше позвать на прогулку других детишек или познакомиться с ними на улице
- посещать развивающие кружки и спортивные секции
- совместное чтение книг, разучивание стихов и песен, прослушивание музыки.
- занятие рукоделием или другим творчеством
- 

Мы живем в эпоху развитых информационных технологий. Без знания компьютера современному человеку будет сложно. Стоит относиться спокойно к тому, что наши дети рано или поздно освоят эту «чудо-машину». Это поможет им в обучении и в поисках хорошей работы.

Главное – помнить о вреде, который может принести компьютер, если не соблюдать элементарные правила пользования.