

## **Компьютер: друг или враг?**

*Компьютеры прочно вошли в нашу жизнь и в жизнь наших детей.*

Предубеждений, связанных с компьютером, несколько.

**Предупреждение первое:** *постоянное пребывание в виртуальной реальности вредит интеллектуальному и эмоциональному развитию ребенка. Он не испытывает интереса к самостоятельному мышлению, к чтению, ручному труду. Становится пассивным потребителем информации.*



**Предубеждение второе:** *компьютер мешает ребенку полноценно общаться с другими ребятами, а некоторым детям полностью заменяет общение со сверстниками.*

Для того, чтобы компьютер приносил пользу ребенку, родителям необходимо подобрать игры, развивающие активное целенаправленное внимание, память, пространственное воображение, логическое мышление, помогающие улучшить координацию движений, повысить скорость реакции.

У игры, в том числе компьютерной, есть еще одно важное свойство. Некоторые виды игр помогают снять нервно-психическое напряжение. Побывав в погоне, можно выплеснуть отрицательные эмоции, выпустить пар. Роль супергероя позволяет ощутить себя сильной личностью, контролирующей ситуацию, управляющей другими персонажами.

## **Насколько компьютер вреден для здоровья?**

- Конечно, необходимо приучить ребенка контролировать свою позу, чтобы не возникали нарушения осанки. Но это вовсе не специфическое требование - правильно сидеть нужно и за обычным столом
- Реальным фактором риска может стать нагрузка на зрение. И все же общение с компьютером не вреднее, чем длительное сидение у телеэкрана. Не нужно забывать об элементарной профилактике - делать перерывы в занятиях и для снятия зрительного утомления и напряжения делать гимнастику для глаз. Она занимает полторы минуты и очень проста: *сначала вращаем глазами по кругу, потом смотрим вверх, вниз, вправо и влево и переводим взгляд с дальних предметов на ближние.* Каждое упражнение достаточно повторить десять раз. Обратите внимание на технические характеристики экрана вашего монитора.
- И запомните, что играть в компьютерные игры без ущерба для здоровья и психики 6-7-летние дети могут без перерыва заниматься за компьютером не более 10 минут.