

Памятка для родителей

Что нужно знать, чтобы умная техника, заняв свое место в жизни детей, приносила только пользу и не вредила ни физическому ни психическому здоровью?

Так хорошо это или плохо?

Компьютер прочно вошел в нашу жизнь и изолировать ребенка от него не разумно, но если ребенок с раннего возраста привыкнет, что стиральная машина нужна чтобы стирать белье, холодильник – чтобы сохранять продукты, а компьютер – для работы с информацией, то вероятнее всего вы избежите эффекта «запретного плода», который, как известно, сладок.

➤ **Не делайте из компьютера культа.**

Не превращайте компьютер в награду за то, что ребенок будет себя хорошо вести. Пусть для занятий с компьютером в режиме дня ребенка будет определено время - наряду с посещением развивающих занятий, кружков, прогулками и чтением книг.

➤ **Не дарите ребенку компьютер слишком рано.**

Пусть компьютер будет «мамин», «папин» или «общий», тогда и правила, и время пользования им будут устанавливать взрослые.

➤ **Не ставьте компьютер в детскую комнату.**

Если компьютер стоит там, то его хозяином автоматически становится ребенок, и контролировать процесс вам станет намного сложнее.

➤ **Не загружайте компьютер бездумно.**

Чтобы компьютер стал Вашим союзником в воспитании и развитии ребенка отдайте предпочтение обучающим, развивающим программам, а не развлекательным играм.

Развлекательные программы могут быть вредны дошкольнику, так как в этом возрасте детская психика имеет ряд особенностей. Дети отличаются повышенной эмоциональностью, впечатлительностью, хорошей фантазией, из-за чего мир виртуальной игры может сильно увлечь малыша, стать значимым, увести ребенка от реальности, исказить реальные представления и привести к дальнейшему неадекватному поведению в обычных ситуациях.

Игры и развивающие программы должны:

- соответствовать возрасту ребенка,

- состоять из мини-игр (заданий), которые ребенок сможет пройти за 10-15 минут, чтобы игру (занятие) можно было прервать, не приводя ребенка к раздражению.

Требования при работе ребенка на компьютере

- Продолжительность разовой работы ребенка на персональном компьютере (ПК) не должна превышать 10 минут для детей 5 лет, 15 минут – для детей 6-7 лет. Детям до 5 лет не рекомендуется заниматься за компьютером.
- Игровые занятия с использованием ПК рекомендуется проводить не более одного в течение дня и не чаще трех раз в неделю в дни наиболее высокой работоспособности детей: во вторник, в среду и в четверг.
- Занятиям на ПК должны предшествовать спокойные игры и не рекомендуется допускать ребенка к компьютеру поздно вечером или перед сном.
- После игры полезно провести с ребенком в течение 1 минуты зрительную гимнастику, чтобы снять напряжение с глаз, а также выполнить физические упражнения для снятия общего утомления и напряжения с мышц шеи.
- Не допускается одновременное использование одного ПК для двух и более детей независимо от их возраста.
- Занятия с ПК независимо от возраста детей должны проводиться в присутствии взрослого.

Взрослые иногда не могут лично контролировать использование домашнего компьютера ребенком. Поэтому была создана программа КиберМама™.

КиберМама™ - программа для **родителей**, позволяющая планировать, контролировать и ограничивать работу детей на домашнем компьютере.

[КиберМама - скачать бесплатно КиберМама 1.0 \(softportal.com\)](http://softportal.com)

И самое главное: **НЕ ЗАМЕНЯЙТЕ КОМПЬЮТЕРОМ ОБЩЕНИЕ!**

Никакая техника не заменит ребенку родителей. Не стоит оправдывать себя занятостью и бесконечными делами. Помните, что дети быстро растут, и каждая минута, проведенная с ними бесценна.

Обязательно находите время для разговоров, совместных занятий рукоделием, походов на каток, в цирк- не правда ли, это куда лучше очередного сеанса борьбы с компьютерным монстром?

Пусть двери Вашего дома всегда будут открыты для Ваших друзей и друзей Ваших детей.

Только в том случае, когда у Вашего ребенка будет много интересных дел, можно быть уверенным, что проблема «Дети и компьютер» будет для Вас не проблемой, а фрагментом повседневности.