

В вашем доме не должны появляться игры, где надо убивать всё, что движется. Вместо них для ребенка можно подобрать развивающие игры. Их сейчас множество – на любой возраст и на любой вкус.

Чтобы обучение или игры на компьютере не наносили ребенку физический или психологический вред соблюдайте следующие правила:

1. Источник света должен быть слева от монитора. Ребенок должен сидеть на расстоянии 50 – 60 см от экрана.
2. Спина и ноги ребенка должны иметь опору.
3. Обязательно купите монитор с частотой обновления экрана в рабочем режиме не менее 85 Гц.
4. Согласно постановлению главного государственного санитарного врача Российской Федерации №2 от 28.01.2021 г. использование детьми

персонального компьютера, ноутбука или планшета возможно с 6 лет, не более 20 мин в день.

И самое главное, помните, что **в развитии навыков мышления и реального общения компьютер может и должен играть лишь вспомогательную роль!**

МБДОУ ДС № 35 пгт Афипского  
МО Северский район

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## КОМПЬЮТЕР: ДРУГ ИЛИ ВРАГ?



Дети и компьютеры практически неотделимы в наши дни. Дошкольники могут проводить много часов перед компьютером, поэтому стоит выяснить, какие последствия могут производить компьютеры на глаза детей и их зрение. Что приносит компьютер: пользу или вред?

**Использование компьютеров улучшает готовность ребенка к школе.**

Но дети, которые проводят много времени перед компьютером, имеют большой риск развития синдрома компьютерного зрения. И многие врачи убеждены, что длительное использование компьютеров детьми подвергает их риску прогрессирующей близорукости. Поэтому необходимо следить за количеством времени, проведенным вашим ребенком перед компьютером.

И эксперты согласны с тем, что акцент на изображения на экране компьютера вызывает большую усталость глаз, чем чтение нормальной печати в книге или журнале.

### **Влияние компьютеров на детей**

Учителя замечают, что с каждым годом у детей все меньше развито умение воспринимать, воспроизводить или создавать собственные тексты. Также растет процент детей с нарушениями письменной речи. И все чаще говорят о том, что причиной того, что детям сложно овладеть чтением и письмом является то, что они рано и чрезмерно увлекаются компьютером.

Психологи говорят, что у детей, часто играющих в компьютерные игры, развивается агрессия, всевозможные страхи, аутизм.

Педиатры подтверждают вред компьютеров: длительное сидение за ними нарушает осанку, портит зрение, а влияние компьютерного излучения на детский организм до сих пор не изучено.

Но не стоит бросаться в крайности и навсегда ограждать ребенка от компьютера, как и не стоит использовать его в качестве громоотвода (сидит за монитором и не шумит, ничего не требует). Если же разумно использовать компьютер, то он сможет стать отличным пособием для обучения, средством общения с малышом.

**С помощью специальных программ можно научить ребенка рисовать и создавать мультики, записывать музыку.** Только не забывайте о том, что компьютерное рисование не заменит красок и карандашей.

Компьютерные игры – камень преткновения многих родителей и детей.