

Ребенок и компьютер.

В наше время трудно представить жизнь без компьютера. Им пользуется большая часть населения и взрослые и дети. Но для разной категории граждан он является разным – для кого-то он служит как источник информации, для кого-то это рабочее место, ну а для кого является игрушкой. Большинство детей дошкольного возраста сейчас умеют пользоваться компьютером, но на сколько хорошо это для него?

Положительные качества компьютера:

- умение пользоваться мышью, умение включать и выключать компьютер
- компьютер - это источник информации
- развитие интеллекта ребенка через развивающие электронные игры.

Отрицательные качества компьютера:

- нарушение здоровья (зрение, осанка)
- компьютерная зависимость.

Для того чтобы компьютер приносил пользу в общении с ребенком необходимо выполнять ряд требований:

1. Не рекомендуется допускать ребенка чаще 2-3 раз в неделю, один раз в течении дня, и не в коем случае не вечернее время суток.
2. Находиться ребенок должен возле компьютера в возрасте 5 лет (10 минут) и в возрасте 6 лет (15 минут).
3. После работы за компьютером необходимо проводить зрительную гимнастику, чтобы снять напряжение с глаз и физические упражнения чтобы снять общее утомление и напряжение мышц.

Запомни 5 правил:

- Компьютер должен стоять в углу или так чтобы задняя поверхность была направлена на стену.
- В комнате, где стоит компьютер необходимо проводить ежедневную влажную уборку.
- Перед работой необходимо экран протирать тряпочкой.
- Рядом с компьютером должен стоять кактус.
- Чаще проветривать комнату.

Гимнастика для глаз.

1. Плавно закрыть, затем плавно и широко открыть глаза. (2-4 раза)
2. Посмотреть на предмет близко, затем далеко. (2-4 раза)