**Памятка для родителей по использованию компьютера ребёнком**

* Ребёнок не должен играть в компьютерные игры перед сном;
* Через каждые 20-30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв;
* Ребёнок не должен сидеть за компьютером более 1,5-2 часов в день;
* Необходимо контролировать приобретение ребёнком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике;
* Если ребёнок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителей.

**Рекомендации для родителей**

**«Ребёнок и компьютер»**

****

**Признаки компьютерной зависимости**

* если ребёнок ест, пьёт чай, готовит уроки у компьютера;
* провёл хотя бы одну ночь у компьютера;
* прогулял школу-сидел за компьютером;
* приходит домой, и сразу к компьютеру;
* забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось);
* вступает в конфликт с близкими людьми из-за своей деятельности, что ведёт ко лжи относительно того, что он делает.

**Физическое здоровье ребёнка и компьютер**

1. ***Нагрузка на зрение:*** продолжительная работа на компьютере приводит к зрительному переутомлению,что, в свою очередь, может привести к снижению остроты зрения.
2. ***Стеснённая поза***:сидя за компьютером, ребёнок смотрит с определённого расстояния на экран и одновременно держит руки на клавиатуре. Это вынуждает его принять определённое положение и не изменять его до конца игры.
3. ***Психическая нагрузка*:**интересные игры требуют огромного напряжения , которого практически не бывает в обычных условиях.
4. ***Излучение*** .



**Специалисты выделяют следующие виды игр:**

* ***Игры типа «убей их всех»,*** в которых главный герой должен победить врагов;
* ***Игры –приключения,*** где герой проходит по страницам повестей и рассказов;
* ***Игры стратегические***, в которых приходится принимать решение по изменению стратегии в ходе игры;
* ***Развивающие игры,*** которые способствуют познавательному развитию;
* ***Обучающие игры***, способствующие усвоению детьми навыков чтения, элементарных математических представлений;
* ***Диагностические*** (применяются специалистами);
* ***Графические игры***, связанные с рисованием , конструированием.
* Важно только выбрать правильную игру для ребёнка.



* Ведь компьютерная игра удовлетворяет естественную потребность ребёнка в игре.
* Он учится следовать определённым правилам, планировать свои действия, добиваться улучшения своих результатов.

