**РЕБЕНОК, КОМПЬЮТЕР И СЕМЬЯ**

*Компьютер занимает сейчас в нашей жизни огромное место. У многих здравомыслящих людей возникают вопросы о безопасности его использования маленькими детьми.*

*Хотя от прогресса никуда не деться, разумные ограничения не повредят*

Сейчас у нас столько гаджетов, что скоро, кажется, они заменят лю­дей. И родителей, конечно, прежде всего волнует, как правильно выстроить отношения в системе „ребенок — компью­тер — семья”, чтобы мы сами не оказались на задворках этой системы. Модель обще­ния с компьютером дошкольники берут именно в семье. Поэтому, прежде чем говорить о детях, необходимо оценить свой соб­ственный опыт общения с компьютером.

Если большую часть своего семейного времени взрослые проводят у компьютера, то детям достается меньше вашего внима­ния и заботы. С другой стороны, жесткий запрет на компьютер в доме может стать поводом для конфликтов и отчуждения. Да­вайте попробуем проанализировать свое отношение к компьютеру, а для этого чест­но ответим себе на ряд вопросов:

* Какую роль в моей собственной жизни играет компьютер?
* Чем я занимаюсь за компьютером?
* Зачем я это делаю? Какую цель я при этом преследую?
* Сколько времени в день (в неделю) я про­вожу за экраном монитора?
* Что я приобретаю и что теряю, исполь­зуя компьютер в своей жизни?
* Что я приобретаю и теряю, отказываясь от использования компьютера в своей жиз­ни?
* Какого отношения к компьютеру я желаю своему ребенку во взрослом возрасте?

**Правила компьютерной жизни**

Существуют несколько правил современ­ного санитарного законодательства, с ко­торыми полезно ознакомиться родителям.

**ПРАВИЛО 1** Изучение возможных послед­ствий воздействия электромагнитных излучений на организм человека идет сравнительно недавно, однако уже име­ется довольно много убедительных дока­зательств об их опасности для здоровья. Компьютеры последних лет выпуска, как правило, имеют встроенную систему за­щиты пользователя от электромагнитных излучений. На это указывает специальная маркировка — LR (Low Radiation — „низ­кое излучение”).

**ПРАВИЛО 2** Правильная организация рабо­чего места значит не меньше, чем качество монитора. Занятия за компьютером долж­ны проходить в хорошо освещенной ком­нате. Лучше, чтобы естественный свет па­дал сбоку, преимущественно слева. Окна в помещениях, где используются компью­теры, должны быть оборудованы жалюзи или занавесками, чтобы исключить пря­мое попадание солнечных лучей. Удачным является такое расположение рабочего ме­ста, когда у пользователя компьютера есть возможность переводить взгляд на дальние расстояния. Расстояние от глаз до экрана компьютера должно быть не менее 50 см. Стол и стул (обязательно со спинкой) долж­ны соответствовать росту ребенка*.*

**ПРАВИЛО 3** Статическое и нервно-эмоцио­нальное напряжение от работы за ком­пьютером можно снять, используя физи­ческие упражнения, преимущественно для верхней части туловища, подвижные игры и игры на свежем воздухе. Хорошо для такой разгрузки подходят упражнения на фитболе. Для снятия напряжения зре­ния рекомендуется регулярная зрительная гимнастика, уделите ей хотя бы минутку.

**ПРАВИЛО 4** Непрерывная продолжитель­ность компьютерных занятий для детей 5-6 лет составляет 15 минут, для детей 7-12 лет — 20 минут и т.д. Хотя понятно, что, увлекшись игрой, мало кто соблюда­ет эти рекомендации медиков.

**О плюсах**

В современном мире без владения компью­тером не обойтись. Это неиссякаемый ис­точник информации, который поднимает на новый уровень учебу, работу и наш до­суг. Компьютер — это возможности поис­ка работы, сама работа, учебники, книги, музыка, письма, звонки, общение.

Например, если выбирать между теле­визором и компьютером, то большинство голосов будут отданы в пользу компьюте­ра. Компьютер дает нам возможность смо­треть качественное кино и мультфильмы в то время, когда нам это удобно, то кино, которое мы хотим.

Компьютер может увеличить возмож­ности развития детского творчества. На­пример, сочинение детьми сказок можно превратить в создание собственной книги с красивой обложкой, фотографиями и ил­люстрациями. А работа ребенка с тексто­вым редактором легко и ненавязчиво обу­чает его грамотному письму, не делая это прямой целью обучения.

Для маленького почемучки поиск вместе с родителями ответов в Интернете тоже увлекательное и познавательное занятие. Причем ответы можно найти и в тексто­вом виде, и в виде фильмов.

Скайп или социальные сети можно ис­пользовать с ребенком для общения с даль­ними родственниками и друзьями. Для ребенка это хороший пример и удобный способ поддерживания родственных и дру­жеских связей.

Маленький любитель музыки вместе с родителями может не только знакомить­ся с музыкальными стилями и произведе­ниями, но и сочинять музыку, используя специальные программы и возможности компьютерной аранжировки.

*Малыши быстро найдут любую информацию в Интернете. Они куда лучше мам и пап ориентируются в новых гаджетах. Но не стоит делать это в ущерб живому общению*

**О минусах**

Первая и главная опасность — компьютер­ная зависимость. Компьютерная зависи­мость сильно „помолодела” за последние годы. Предрасположенность к ней имеют дети, которые в возрасте от 3 до 6 лет мно­го времени проводили за мультиками и в детских играх которых большое место за­нимают виртуальные герои.

Следующая опасность — уменьшение и даже исчезновение из жизни ребенка других интересов и возможностей. Если ребенок меньше играет, снижается потреб­ность в общении с близкими, возрастает агрессия при ограничении пребывания за компьютером — пора бить тревогу.

Эмоционально бедное „общение” только с компьютером, который в ответ не засме­ется и не заплачет, обедняет эмоциональ­ную сферу маленького человека, у которо­го сфера чувств только формируется.