

Компьютер – друг или враг?

Компьютерные игры – еще одно зло, с которым родители пытаются бороться, чаще всего безуспешно. Но запрещать игры и ничего не предлагать взамен – неконструктивно. Надо понимать, что компьютерные игры – это реалии сегодняшней жизни, и ребенок, ничего не знающий о них, оказывается вырванным из социума.

С другой стороны, вы можете вместе выбирать эти самые игры. Ведь помимо агрессивных «стрелялок» есть масса других игр: логические и стратегические, познавательные - образовательные. Замените игру с гонками на диск – симулятор, обучающий вождению по ПДД. В игровой форме можно выучить иностранные языки и математику.

А ещё можно установить программы, чтобы работать в фотошопе с фотографиями, рисовать, делать видеофильмы. Но и вам придётся вникать во все тонкости.

Чтобы не навредить здоровью.

Запрещая компьютер, родители мотивируют это заботой о здоровье ребёнка. Но, поскольку исключить компьютер из жизни современного дошкольника невозможно, надо приучить его грамотно пользоваться им и соблюдать определенные правила.

Очень важен качественный монитор для компьютера. Он не должен мерцать, быть слишком тусклым или ярким. Не забывайте регулярно протирать его.

Расстояние от глаз до монитора должно быть не менее полуметра.

Дети 7 – 11 лет могут проводить за компьютером в идеале не больше 1 часа в день.

Зарядка для глаз.

- Пусть ребенок «порисует» глазами восьмерки.
- Можно посмотреть в окно, выбрать там какую – то удаленную точку. Зафиксировать взгляд на ней, а

затем перевести его на предмет, буквально
расположенный под носом.

- Очень полезно часто – часто поморгать и затем крепко зажмуриться.

Каждое упражнение следует проделывать от 5 до 8 раз

