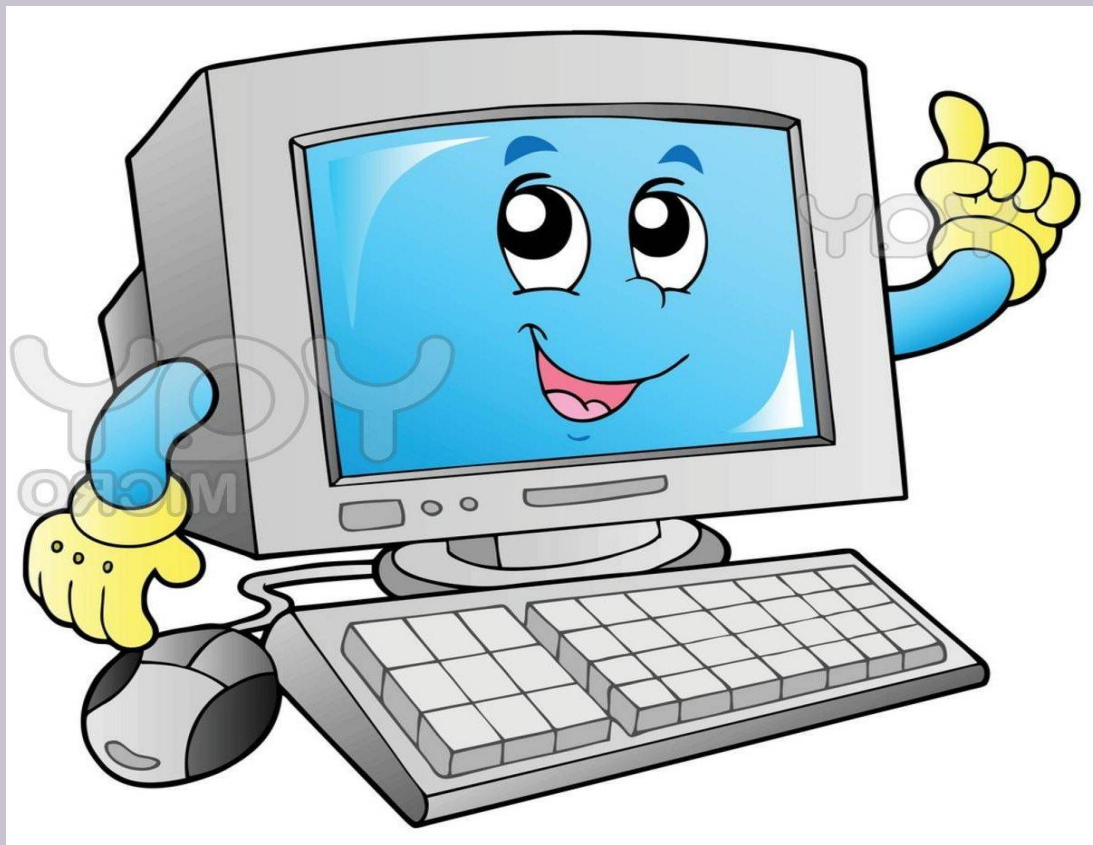


Семинар для родителей

"Компьютер - вред или польза?"



Подготовила: Елена Михайловна Кулеша, педагог-психолог
МБДОУ «ДС № 62 «Почемучка»



Ребёнок
у компьютера:
за и против?
*Самый большой
вред компьютера
в том же, в чём и
его достоинство
– в его
бесконечной
увлекательности*

Компьютер - друг

- ❖ Занятия на компьютере - это, прежде всего игра
- ❖ Улучшаются память и внимание
- ❖ Простой и быстрый способ получения и переработки информации
- ❖ Развивает мелкую моторику, зрительно-моторную координацию
- ❖ Развивает внимание, логическое и абстрактное мышление
- ❖ Развивает творческие способности
- ❖ Экономит много сил и времени при подготовке к занятиям (урокам)

Компьютер - враг

- ❖ Нагрузка на зрение
- ❖ Вредно для позвоночника
- ❖ Нагрузка на суставы кистей рук
- ❖ Вредно для общего физического здоровья
- ❖ Электромагнитное, рентгеновское, ультрафиолетовое и инфракрасное излучение и др.
- ❖ Электромагнитное и электростатическое поле, акустический шум
- ❖ Химические вредные и опасные факторы
- ❖ Вредно для мочеполовой системы
- ❖ **ВРЕДНО ДЛЯ ПСИХИКИ**

ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

- ❖ Когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;
- ❖ Ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;
- ❖ Ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;
- ❖ Ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретения новых игр;
- ❖ Ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;
- ❖ У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;
- ❖ Прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
- ❖ Ощущение эмоционального подъема во время игры на компьютере;
- ❖ Ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;
- ❖ Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

Рекомендации родителям

- ❖ Организуйте максимально эргономично рабочее место.
- ❖ При работе с компьютером каждый час делать перерывы.
- ❖ Делайте простейшую гимнастику для глаз.
- ❖ Как можно чаще меняйте позу или вставайте из-за стола.
- ❖ Движение - это жизнь. Помните об этом. Чтобы не превратиться в дряблое, слабое, больное существо достаточно делать обычную гимнастику, которой обучали в школе.
- ❖ Чтобы ваши дети были физически и психически здоровыми, стоит взять под строгий контроль использование компьютера!

Негативного влияния компьютера на ребенка можно избежать, если помнить следующее:

- ❖ Ограничьте время нахождения ребенка за компьютером
- ❖ Следите за тем, во что играет ребенок, какие фильмы он смотрит и где «бродит» по Интернету
- ❖ Установите на компьютере полезные программы, которые будут учить ребенка хорошему и нужному
- ❖ Чаще играйте с ребенком в обычные игры, развивающие сенсорику и внимательность
- ❖ Помогите ребенку найти общий язык со сверстниками;
- ❖ Помните о том, что компьютер это всего лишь устройство, которое создано помогать человеку, а не порабощать его
- ❖ Почаще выходите в реальный мир
- ❖ Делайте разгрузочные дни, когда вы живёте вообще без компьютера, телевизора и т.д. На самом деле так тоже можно жить. Хотя и не долго. Но всё-таки от компьютера надо отдыхать — это факт. **Главное отдыхать, а не находиться на улице и думать, быстрее бы к компьютеру — ЭТО УЖЕ ДИАГНОЗ.**

КОМПЬЮТЕР НЕ МОЖЕТ САМ ПРИНЕСТИ
ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗУ ЧЕЛОВЕКУ.
ВСЁ ЗАВИСИТ ОТ САМОГО ЧЕЛОВЕКА!





**Не нужно бояться умных машин, ведь пользу
большую несут они в жизни
«ЛИШЬ ТЫ ПОЗАБОТЬСЯ О ЛИЧНОМ ЗДОРОВЬЕ»,
- ТАКИЕ КОМПЬЮТЕРЫ НАМ СТАВЯТ УСЛОВИЯ**

Спасибо за внимание!

