Современные дети уже с раннего возраста имеют доступ к электронной технике: смотрят мультфильмы, играют в развивающие игры. Родители сами приобщают детей к компьютеру, часто по принципу «лишь бы дитя не плакало!». Конечно, удобно, когда дети не балуются, не носятся по квартире и улице, не мешают взрослым. И вот уже для малыша планшет, телефон или компьютер ■ это лучшая игрушка, а родители, бабушки и дедушки не в состоянии *её* отнять. Психологи пишут, что мультфильмы и компьютерные игры подавляют интерес ребенка к контактам с другими детьми, замедляют его развитие и могут формировать игровую зависимость.

НЕЛЬЗЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОМПЬЮТЕР В КАЧЕСТВЕ НЯНИ!

Влияние компьютера на здоровье ребенка:

-появляется зрительное утомление и синдром «сухого глаза», ухудшается зрение;

-нарушается осанка;

-нарушается сон;

-организм истощается в связи с перевозбуждением и хронической усталостью;

-появляются проблемы пищеварительного тракта;

-ребеноктеряет чувство реальности, становится замкнутым, агрессивным.

Врачи советуют, с целью исключения негативного влияния компьютера и сохранения здоровья ребенка, родителям следует строго ограничить время, которое дети проводят за компьютером - для детей 5-7 лет от 15 до 30 минут в день с перерывами, плюс просмотр телевизора - для детей 3-7 лот до 30 минут.

Профилактика компьютерной зависимости у детей дошкольного возраста:

-прививайте ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям, ради здоровья детей пожертвуйте своими интересами и временем - на собственном примере, увлекая своей активной жизненной позицией - занятиями спортом, прогулками всей семьей, обязанностями по Дому;

-расскажите ребенку о влиянии компьютера на здоровье, ознакомьте с временными нормами работы за компьютером и контролируйте их;

-ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе его проблем;

-учите детей правилам общения, проводите свободное время вместе, посещайте детские праздники, театр, музеи, выставки;

-компьютерные игры и обучающие программы для самых маленьких (например, такие, как «Вундеркинд с пеленок»), перенесите на бумагу;

-запрещайте играть в компьютерные игры перед сном и выходить в интернет бесконтрольно;

-не позволяйте ребенку пользоваться телефоном или планшетом 8 движущемся транспорте;

-не забывайте, что родители для ребенка - образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете.