



Уважаемые родители!

Что мы знаем о современном ребенке, о его интересах, возможностях, желаниях?... Это кибер - дети, они другие - это поколение компьютеров, телевидения. Вся жизнь в сети интернет. Кто задавался простым вопросом: Что мы можем дать современному ребенку? А запрос часто один: хороший компьютер, планшет, телефон. И любящий взрослый все это дает, без ограничений, теряя свое чадо во всемирной паутине. До определенной поры всё и всех устраивает, ребенок не мешает, не отвлекает от повседневных дел, сидит себе тихонько прилипнув к монитору, и даже не слышит обращенных к нему просьб взрослого. И это только начало длинного пути, когда мы его теряем нашего несовершеннолетнего, и спустя некоторое время, когда это уже становится нормой для ребенка, наш ребенок не замечает времени и готов сутками сидеть в компьютере: жить, общаться, любить, делать уроки, по законам сети интернет пользователей. Все должно быть в меру!

Что будет если лишить ребенка его любимого дела, просиживания за компьютером, конечно ребенком будут проявлены негативные эмоции сиюминутно, это может быть

как вербальная агрессия, так и физическая. Известны случаи, когда подростки убивали своих родителей из-за отобранного компьютера...

Все должно быть в меру!

Вред от компьютера - не малый. Чтобы избежать таких проблем - как проблемы со здоровьем, со зрением, психикой, эмоциональные проблемы, компьютерная зависимость нужно правильно и дозированно приучать ребенка к современным техническим средствам, соблюдая временной режим, ограничивая нахождение ребенка возле компьютера - согласно возрасту. Оптимальное время нахождения подростка возле компьютера **один час в день!**, также необходимо правильно организовать рабочее место ребенка, после продолжительной работы с техническими средствами обязательно делать гимнастику для глаз, и общие упражнения для всего тела, так как работая за компьютером человек долго находится без движения - выполните простые движения, и вы снимите напряжение с позвоночника - регулярно потягивайтесь; делайте повороты и наклоны головы; гимнастику для рук; наклоны туловища в разные стороны.

Взрослому необходимо контролировать и следить за тем, чтобы это были не игры «стрелялки», а целенаправленно занимательная информация, взрослые несут ответственность, за то какую информацию и какого характера ребенок получает из сети.

Чрезмерное пристрастие к компьютерным играм отображается на характере школьника. Появляется раздражительность, а иногда агрессия (когда родители «отрывают» от любимой игрушки).

Только задумайтесь: жизненные процессы ребенка протекают за компьютером - школьник кушает с планшетом, играет без конца и края в телефон, общается по ноутбуку и т.д. Советую посмотреть в телефон своего чада и проверить сколько игр загружено за последние дни и недели!

Главная задача компьютера – облегчить всем нам жизнь, а не усложнить её! И поскольку от электронного помощника мир уже не откажется, есть только один выход – нужно правильно себя вести при работе за компьютером, чтобы не испортить здоровье, не потерять хорошее зрение. **Все должно быть в меру!**