Правила работы на компьютере для детей дошкольного возраста

1.Ребенок может играть в компьютерные игры не более 15 минут в день.

2.Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня.

3.В течение недели ребенок может работать с компьютером не более 3- раз.

4.Комната, в которой он работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.

5.Мебель (стол и стулья) по размерам должна соответствовать росту ребенка.

6.Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см.

7.В процессе игры ребенка на компьютере, необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенка.

8.После игры с компьютером нужно обязательно сделать зарядку для глаз.

9.Игровую деятельность с компьютером нужно сменить физическими упражнениями и играми.



Зрительная гимнастика

« Бабочка». Веки должны ассоциироваться с крылышками этого красивого насекомого. Необходимо моргать глазами, при этом все движения должны быть легкими, воздушными и достаточно быстрыми.

«Веселые часики». В этом случае глаза являются стрелками, которые смотрят то вправо, то влево. Необходимо выполнить не менее 20 повторений, при этом стоит внимательно следить за ровным положением головы.

«Жмурки». Данная игра известна всем детям. При выполнении этого упражнения необходимо крепко зажмурить глаза, приблизительно на 5 секунд, а затем их полностью расслабить.

«Железнодорожный светофор». Ребенок представляет себя светофором. Он должен закрывать то правый, то левый глаз.

«Кто кого переглядит». Необходимо как можно дольше не моргать глазами. С каждым днем это время начнет увеличиваться. Как только ребенок моргнет, он должен закрыть глаза и представить, что спит. Напряжение с расслаблением благотворно действует на мышцы.

«Близко-далеко». На окно необходимо прикрепить небольшой круг. Ребенок должен переводить взгляд с него на более далекий объект. Например, на уличный столб, дерево, соседнее здание.

Основные признаки компьютерной зависимости у детей

- У ребенка теряется интерес к другим занятиям.
- Все свое свободное время ребёнок стремится провести за компьютером.
- Сокращается круг общения.
- Общение с другими детьми сводится только к компьютерным играм, формируется узкая компания игроков.
- Общение с другими детьми перестает интересовать ребёнка совсем.
- Происходит постепенная утрата контакта с родителями.
- Ребенок все меньше стремится к общению и замыкается в себе.
- Формально отвечает на вопросы, избегает доверительных разговоров.
- Ребенок начинает обманывать, не выполнять обещания, стремится любыми способами заполучить желаемое, скрывает, сколько на самом деле времени провёл за компьютером;
- Становится пассивным в реальной жизни.
- На любые ограничения может реагировать нервно, сильно переживать, становиться раздражительным, плаксивым, иногда грубым.
- Теряет контроль над временем, и над своим поведением.



Тифлопедагог Татьяна Владимировна П.