

## Памятка родителям по безопасному использованию компьютера ребенком

-Прежде всего, родители должны сами уметь пользоваться компьютером, хотя бы на самом элементарном уровне.

-Рабочее место (компьютерный стол, стул) должно быть обустроено соответственно возрасту и росту ребенка. Комната должна быть хорошо освещена. Источник света располагать слева от монитора. Следует избегать контраста яркости экрана и освещения комнаты.

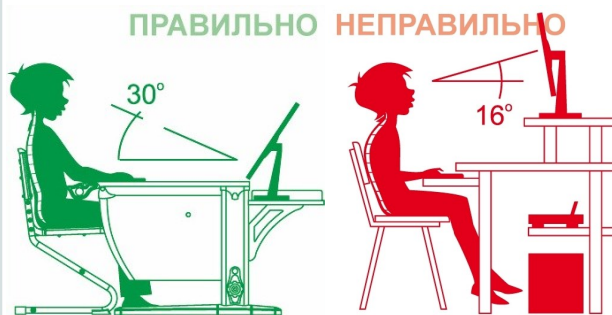
-Следует контролировать, в какие компьютерные игры играет ребенок и какие сайты посещает. Для этого существуют специальные настройки безопасности и программы родительского контроля. Также нужно обучить ребенка правильному поведению в сети Интернета. Это особенно касается социальных сетей, игровых чатов, а также всех других интернет-ресурсов, которые посещает ребенок.

-Важно не отмахиваться от предложений ребенка показать вам «что-то интересное на компьютере». Радуйтесь его успехам, связанным с освоением информационного пространства.

-В компьютерные игры рекомендуется играть в первой половине дня и желательно отказаться перед сном.

-После «общения» с компьютером ребенку необходимо сделать зарядку для глаз, заняться физическими упражнениями, погулять на свежем воздухе.

-Важно следить за правильной осанкой ребенка во время работы за компьютером.



-Необходимо контролировать время пребывания ребенка за компьютером. Ниже в таблице приведено рекомендуемое количество времени, которое можно безопасно проводить ребенку за компьютером:

Возраст, лет	Безопасно, минуты	Внимание! минуты	Стоп! минуты
5-7	10	30	40
8-11	15	45	50
12-13	20	60	70
14-15	25	80	90
16-17	30	90	100

### Контактная информация:

Свердловская область, г. Полевской, мкн Черемухи, 24, Тел.: 8 (343 50) 4-07-73, 8-904-548-45-41

Структурное подразделение: г. Екатеринбург, ул.Машиностроителей,8. Тел.: 8-922-100-58-82

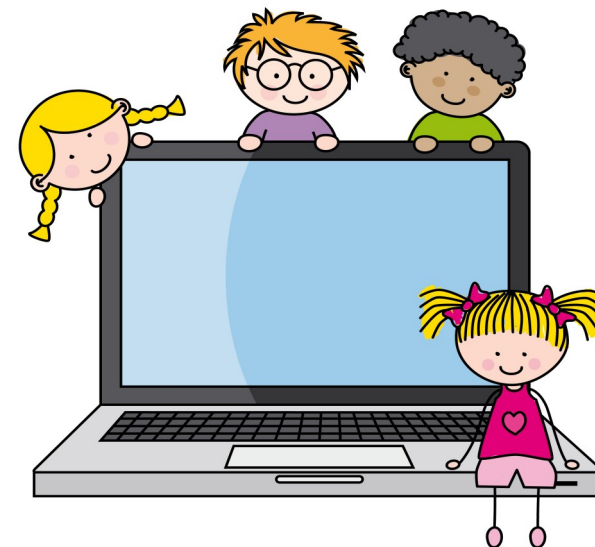
Сайт: <http://centerlado.ru/>

E-mail: [centerlado@yandex.ru](mailto:centerlado@yandex.ru)

*Ждем Вас и Ваших детей!*



Государственное бюджетное учреждение  
Свердловской области  
Центр  
психолого-педагогической,  
медицинской и социальной  
помощи «Лад»



## Компьютер в жизни ребенка: вред и польза

*Рекомендации для родителей*

Полевской, 2016

## Компьютер в жизни ребенка: вред и польза

Современные дети в совершенстве осваивают компьютер уже в дошкольном возрасте и проводят около экрана значительное количество времени. И это неудивительно. Интерес к компьютеру у детей огромен, ведь он является для них источником развлечений, игр и виртуального общения. В связи с этим, многих родителей волнуют такие вопросы, как «*В каком возрасте можно допускать ребенка к компьютеру? Сколько времени можно проводить у компьютера? Компьютер для ребенка—это вред или польза?*» И так, попытаемся разобраться во всех «за» и «против».

Мнения ученых о влиянии компьютера на



развитие ребенка очень противоречивы. Все дело в том, что **компьютер**, как и почти любой другой предмет нашей деятельности, **может быть и полезным, и вредным** — в зависимости от того, какую роль в жизни ребенка он играет.

Однозначного ответа на вопрос о возрасте, с которого можно начинать знакомство с компьютером нет, но, как утверждают современные психологи и педагоги, наиболее подходящий момент для этого — возраст 6-7 лет.

В ходе различных исследований, проведенных учеными, получено множество аргументов, говорящих о пользе компьютера — о его положительном влиянии на умственное развитие детей, а также о расширяющих возможностях для обучения. С помощью компьютерных технологий, и, в первую очередь, Интернета, доступ к информации становится возможным любому пользователю, вне зависимости от того, живет ли он в мегаполисе или в провинции.

Однако, существует множество опасностей, подстерегающих ребенка за компьютером. Это и вредное электромагнитное излучение, и нагрузка для глаз, что неизбежно ведет к ухудшению зрения, и гиподинамия, влекущая за собой нарушение тонуса мышц, искривление осанки, головные боли, повышенную утомляемость и т.п. Опасность также представляют различные сайты ненадлежащего содержания, на которые может зайти ребенок, находясь в Интернете. А самая главная опасность — это возникновение «компьютерной зависимости», когда ребенок начинает проводить все свое время за компьютером, теряется интерес к другим занятиям, снижается школьная успеваемость, реальное общение заменяется виртуальным, изменяются и ухудшаются контакты со взрослыми и другими детьми. Обычно компьютерная зависимость становится явной проблемой у детей в возрасте, начиная с 9-10 лет.

Родителям необходимо понимать, что хотя бы они того или нет, но ребенок все равно будет



интересоваться компьютером, поскольку эта потребность отвечает требованиям современного общества. Уберечь ребенка от опасностей компьютерного мира без обострения отношений можно. Используйте программы родительского контроля, установите безопасный поиск в Интернете, объясняйте и разговаривайте с ребенком о правилах использования компьютером. Помните, что сам по себе контроль не будет эффективным без взаимопонимания и доверительных отношений в семье.

Так, в профилактике компьютерной зависимости необходимо выяснить, что же побудило ребенка приобщиться к компьютеру, что не удовлетворяет его в реальном мире. Среди них могут быть недостаток внимания и поддержки родителей, отсутствие реальных друзей и т.п.

При правильном использовании компьютер может стать помощником в учебе и повседневных делах. Задачей родителей становится научить своих детей правильно относиться к нему, выбирать программы и время для просмотра, соблюдать гигиенические требования.