

"Вред и польза для ребенка от просмотра телевизора и занятий на компьютере"

Сегодня мы предлагаем поговорить о влиянии телевидения и компьютера на ребенка. Специалисты высказывают мнения, что все это наносит вред здоровью детей. Нарушается осанка, ухудшается зрение, оказывает пагубное влияние на психику ребенка, все это имеет место быть. Но если родители ответственно и обдуманно к этому вопросу, то увлечение ребенка можно направить в благоприятное русло. Так что, сколько бы мы не спорили, неизменным остается тот факт, что компьютеры и телевидение прочно вошли в современный быт, и жизнь без этого новшества будет неполной. Наш компьютеризированный мир требует от нас новых знаний и умений. Но дело не только в этом. Компьютер может многому научить и взрослого, и тем более ребенка, и поверьте, принесет гораздо больше пользы, нежели вреда, если использовать его в своих целях разумно.

Привлекать детей к игре на компьютере не составляет труда - они и сами с удовольствием найдут себе занятие, дайте только свободу. Но задача родителей и взрослых как раз и состоит в том, чтобы контролировать, во что играет ребенок и сколько. Существует масса развивающих компьютерных игр, подобранных по возрасту ребенка.

Очень интересны для детей пазлы. Такие игры развивают внимание и память, моторику рук.

Так же можно обратить внимание на раскраски, которые можно найти в различных вариантах -от раскрасок любимых мультипликационных героев и животных до раскрашивания одежды и нанесения виртуального макияжа. Последние особенно нравятся девочкам.

Есть игры, которые созданы по подобию тетриса. Эти игры развивают быстроту реакции, мышление, внимание, память. Они разнообразны по своему цветовому решению и форме.

В последнее время появилось большое количество обучающих игр-программ, которые учат детей счету, письму, иностранным языкам. Любимые мультипликационные герои ведут урок в игровой форме. Конечно же, такие уроки вызывают радость и запоминаются детьми легко и непринужденно. И если ваш ребенок не очень любит учиться, то с такими играми этот процесс становится незаметным, но таким же полезным и познавательным.

Еще один тип игр – игры-головоломки и лабиринты. Они, без сомнения, будут усиленно развивать логику и мышление у детей. Ребенок, играющий в такие

игры, научиться не только спокойно и уверенно находить выход из, казалось бы, безвыходных ситуаций, но и закалит характер, стараясь не обращать внимания на мелкие поражения.

Ну, и конечно, к развивающим играм стоит отнести все аналоги уже существующих настольных игр - шашки, шахматы, нарды и другие.

Необходимо учитывать временной режим работы за компьютером. Дети в возрасте от трех до семи лет могут безопасно для своего здоровья проводить за компьютером не более 15 минут в сутки, причем хотя бы один день в неделю желательно компьютер не включать вовсе.

Дети в возрасте от 7 до 10 лет уже могут проводить за компьютером немного больше времени - от 15 до 30 минут.

И, конечно же, мы должны поговорить о телевидении. Это не менее важный вопрос, и родители должны приложить максимум ответственности в этом вопросе.

Не поддавайтесь искушению облегчить себе жизнь, усадив малыша перед телевизором и занявшись в это время своими делами. Помните, что психика ребенка формируется только в совместной деятельности со взрослыми.

Четко регламентируйте просмотр ребенком телепрограмм. Максимальное количество времени у экрана не должно превышать возрастные нормы.

Оградите ребенка от просмотра рекламы, информационных программ, а также художественных фильмов, ориентированных на взрослую аудиторию.

Обсуждайте с ребенком сюжеты просмотренных фильмов. Важно понять, что он думает, чувствует, как бы поступил в той или иной ситуации. Научите ребенка анализировать и оценивать поступки и понимать чувства других людей. Просматривая и обсуждая мультфильм или художественный фильм-сказку, дети учатся, чему надо радоваться и из-за чего надо огорчаться.

После обсуждения можно предложить ребенку нарисовать героев фильма или вылепить их из пластилина.

И очень важный, можно сказать один из главных советов, вводить временной режим при просмотре телепередач, в возрасте до 2-х лет 15 мин., 3-6 лет не более 40 мин, а с 7 лет -до полутора часов в день с перерывами.

**Консультацию подготовила
Педагог-психолог
Шевкунова А.Н**