### **Советы по грамотному использованию компьютерной техники**

**Прежде чем посадить малыша за просмотр обучающего видео или игру, ознакомьтесь с ней сами.** Она может быть некачественной и плохо работать, или просто бестолковой, а мультфильм — не нести полезной информации.

**Участвуйте в играх за компьютером.** Конечно, велик соблазн оставить ребенка на часок с гаджетом, а самим отдохнуть или заняться делами. Но если вы будете комментировать ребенку все увиденное в мультфильме, помогать ему играть и вовремя хвалить, пользы будет гораздо больше.

**Для приучения ребенка к бережному обращения с техникой хорошо подойдет детский компьютер от 3 лет — обычно они бывают в виде ноутбука или планшета.** На таких устройствах, как правило, установлены программы по изучению букв и цифр, развивающие игры и т. п. Клавиатуры бывают двух типов: классическая раскладка, как на «взрослом» компьютере, чтобы ребенок сразу мог освоить расположение клавиш, и раскладка по алфавиту.

**Планшет для детей тоже может быть полезен, если его грамотно использовать.** Если вы решили купить планшетный компьютер для ребенка, то он должен быть высокого качества (а не дешевой подделкой), чтобы его экран не «бликовал», и все элементы работали нормально. Устанавливайте такие игры, чтобы малыш не пассивно созерцал происходящее на экране, а активно работал пальчиками.

**Не пугайтесь, если ребенок играет в агрессивные игры.** Иногда детям необходимо выплеснуть накопившиеся отрицательные эмоции, например, погоняв в игре за бандитом (мы, ведь, тоже играли в войнушку и «убивали» друг друга). Не акцентируйте внимание, не говорите «опять ты играешь в эту ерунду» — такой подход вызовет немедленный протест. Не переживайте — рано или поздно «стрелялка» надоест юному геймеру, и он переключится на другой жанр.

## ***Работа на компьютере без вреда для здоровья***

Когда ребенок начинает увлекаться компьютером, у родителей сразу возникает масса вопросов, как извлечь пользу от «железного помощника» и не навредить здоровью. Пожалуй, один из самых распространенных — сколько можно детям сидеть за компьютером? Для каждого периода существуют свои ограничения.

| **Возраст** | **Норма по времени** |
| --- | --- |
| 0–3 года | Использование компьютера не рекомендуется |
| 3–4 года | 20 минут |
| 5–6 лет | 25–30 минут |
| 6–8 лет | 30 минут |
| 9–11 лет | 1–1,5 часа |
| 12—16 лет | 2 часа |

*Разумеется, не всегда эти нормы получится соблюдать. Иногда домашние задания бывают такими объемными, что ребенок просто не может уложиться в эти рамки. Но если это происходит не регулярно, то ничего страшного нет. Также можно позволить трехлетке подольше поиграть с планшетом, если вы сидите в длинной очереди или летите в самолете, и малыша просто необходимо отвлечь от непривычной и потенциально стрессовой для него ситуации.*

***Обустройство компьютерного места и меры безопасности***

Первое, что нужно определить — в какой комнате должен стоять компьютер. Здесь мнения родителей разнятся: одни считают, что ПК должен стоять в детской, так как это личная вещь ребенка, другие — быть на виду и под полным контролем. Главное — найти золотую середину. Для начинающего пользователя, конечно, необходим присмотр старших, чтобы они всегда могли проконтролировать процесс и оградить малыша от вредной информации. Для школьника же компьютер лучше поставить в его комнате, так как детям в этом возрасте необходимо личное пространство, которое стоит уважать.

***Правила организации рабочего места:***

- установите компьютер так, чтобы свет от окна и люстры не падал на монитор;

- подберите стол по росту ребенка, и стул с удобной спинкой;

- глаза при работе с ПК должны быть на уровне середины экрана;

- локтевые и коленные суставы должны быть согнуты под углом в 90 градусов, позаботьтесь о подставке для ног;

- установите высоту монитора так, чтобы он был слегка наклонен, и взгляд ребенка падал немного сверху вниз (это позволит глазным мышцам меньше напрягаться);

- расстояние от глаз до экрана должно составлять 50–70 см;

- подберите мышь «под детскую руку» (если она слишком велика — кисть и запястья будут болеть);

- покупайте клавиатуру только белого цвета, на которой хорошо видны все символы;

- желательно, чтобы клавиатура и мышь располагались на выдвижной полке под столешницей.

**Меры безопасности и правила при работе за компьютером:**

– установите пароль на каждую учетную запись, чтобы ребенок мог работать только под вашим контролем (если это дошкольник);

– заблокируйте вредоносные сайты (порнографические, националистические и т. п.), регулярно отслеживайте историю браузера;

– объясните ребенку, что не стоит реагировать на предложения что-то купить через сайт, нажимать на кнопку «ответить», когда кто-то якобы звонит по сети;

– договоритесь с ребенком о длительности «компьютерного времени» мирно, без ультиматумов (иначе он будет вас обманывать и бегать к друзьям, чтобы играть без ограничений);

– не позволяйте есть за монитором (но если уж ребенка так и тянет что-то пожевать за просмотром программы, пусть это будут только овощи и фрукты);

– регулярно проверяйте целостность розеток, к которым подключены все компьютерные элементы и обучите ребенка правилам безопасного отключения аппарата.

*Конечно, мы понимаем, что не всегда есть возможность соблюсти все нормы и правила. Если нет денег купить специальную мебель — проявите смекалку. Прибейте к обычному столу планку в качестве подставки для ног, а на сиденье нашейте толстую подушку, чтобы посадка была выше.*

*От прогресса никуда не деться, и наши дети должны изучать компьютер, чтобы быть полноценными членами современного общества. При грамотном подходе и своевременным мерам предосторожности гаджеты принесут только пользу — например, помогут научиться самостоятельно мыслить.*