

Консультации для родителей :
«Ребёнок и компьютер»

Наверное, большинство родителей сталкиваются сейчас с тем компьютерным бумом, которому подвержены почти все дети.

Какую картину можно наблюдать почти во всех семьях, где есть компьютер? Ребёнок придя домой, бросается к компьютеру, не обращая внимания на настойчивые попытки родителей накормить своё современное чадо обедом. И начинаются бесконечные игры до поздней ночи.

Магия компьютерных игр охватила сейчас всё или почти всё юное поколение во всём мире. Родителям необходимо настойчиво ограничить время пребывания ребёнка в виртуальном мире. Спокойствие, выдержка, настойчивость и любовь помогут в этом.

«Методы борьбы с компьютерной зависимостью»

- Ограничиваем время компьютерных игр дома максимум одного часа в день.
 - Договариваемся с ребёнком о том, что реальный мир и его жизнь намного важнее, чем виртуальный.
 - Заинтересовываем ребёнка разными другими играми.
 - Вводим обязательные прогулки в режим дня ребёнка.
 - По возможности стараемся делать зарядку с ребёнком вместе.
- Постепенно ребёнок привыкнет к этому, так как тело само будет «просить» физической активности.
- Договариваемся с ребёнком, что после каждого часа занятий(можно завести будильник) за столом или за компьютером ребёнок сознательно делает перерыв. Во время перерыва надо выполнить несколько упражнений (поприседать, потянуться), выпить воды или сока.