

**Шкідливі ігри сучасних малюків.
Чи можна вважати комп'ютерні ігри корисними для дітей?
(консультація для батьків)**

Комп'ютер потрібен, щоб служити людині.
Не потрібно, щоб людина служила комп'ютеру.

Г. Метьюсоу

Комп'ютер сьогодні став важливою і необхідною частиною способу життя і відкриває перед дитиною величезні можливості для саморозвитку та самовдосконалення. Тому не варто позбавляти дітей цих переваг, але щоб робота за комп'ютером не перетворилася на залежність і негативно не позначилась на здоров'ї, але слід пояснити дитині про ризики, які виникають при тривалому сидінні біля монітора, подбати про правильно організоване робоче місце та навчити дитину правил поведінки при роботі на комп'ютері.

Комп'ютерні ігри:

+	-
<p style="text-align: center;"><u>Розвивають у дитини:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• швидкість реакції;• дрібну моторику рук;• пам'ять і увагу;• логічне мислення;• зорово-моторну координацію <p style="text-align: center;"><u>Вчать дитину:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• класифікувати й узагальнювати;• аналітично мислити в нестандартній ситуації;• добиватися своєї мети;• удосконалювати інтелектуальні навички	<p style="text-align: center;">Вплив комп'ютера на дитячий організм:</p> <ul style="list-style-type: none">• навантаження на зір;• статична поза;• гіподинамія;• навантаження на шию;• випромінювання;• навантаження на дитячу психіку;• проблеми з харчуванням

**Рекомендації для правильної добірки
і застосування ігрових комп'ютерних програм
з метою виховання і розвитку дошкільника:**

- **Перш за все, обирайте жанр гри у відповідності із темпераментом і схильностями дитини: одним дітям краще підходять спокійні, розмірені ігри, іншим – активні, динамічні.**
- Дозволяйте довше грати в ігри з дослідницьким змістом, ніж з розважальним. Якщо дитина проявляє ініціативу, намагається вирішити проблему, аналізує ситуацію і робить з неї висновки – така гра, безсумнівно, містить елементи дослідження.
- **Тривалість гри вибирайте у відповідності з віком дитини і характером гри. Ритм і тривалість гри повинні бути збалансовані: якщо ритм гри напружений, то гра не повинна бути тривалою.**
- Не переривайте гру дитини до завершення епізоду – малюк повинен залишати комп'ютер з свідомістю успішно виконаної справи.
- **Докладіть зусилля, щоб дитина засвоїла головний принцип тривалості ігрових сеансів – не можна грати в ігри на шкоду життєво важливим заняттям, таким як сон, їжа, відпочинок, фізкультура, ігри на свіжому повітрі та ін.**

**Гігієнічні рекомендації
щодо зайнятості дитини на комп'ютері
та зменшення негативного впливу на здоров'я**

1. **Обмежити час користування комп'ютером.** Використання комп'ютера відповідно до віку дитини становить: діти до 6 років - не більше 20 хв. на день, 7-10 років - до 45 хв. на день, 11-13 років - 1-1,5 години, 14-16 років – не більше 2-х годин на день).
2. **Проводити періодичні перерви.** Необхідно привчити дитину періодично через кожні 15-20 хв. робити перерви, хоча б на 5 хвилин, а через кожні 45хв. - перерва має становити 10-15 хв. При цьому необхідно включити вправи для

профілактики зорової втоми, а також проводити активні рухи для всього тіла та окрему увагу приділяти кистям рук.

3. **Правильно облаштувати робоче місце.** Необхідно придбати спеціальний стіл та стілець для комп'ютера. Розташувати комп'ютер необхідно задньою поверхнею до стіни в добре освітленому місці, але щоб на екрані не було виблискування. Стілець, за яким буде сидіти ваша дитина, обов'язково повинен бути зі спинкою. Висоту стільця треба підбирати таким чином, щоб монітор був розташований не менш, ніж на відстані 50 см від очей, впираючись поглядом безпосередньо в центр екрана. Між корпусом тіла і краєм стола повинен залишатися вільний простір приблизно 5 см. Руки повинні вільно лежати на столі. Під ноги можна поставити підставку, щоб вони були зігнуті в колінних та кульшових суглобах приблизно під прямим кутом.
4. **Налаштувати монітор в оптимальному світловому режимі.** Необхідно вибрати для монітора оптимальну яскравість, контрастність, без мерехтіння зображення. Прослідкуйте, щоб за замовчуванням стояв досить великий шрифт, а на робочому столі була встановлена картинка спокійних кольорів.
5. **Проводити комплекс вправ гімнастики для очей.** Необхідно навчити дитину робити гімнастику для очей в ході виконання будь якої роботи, де є зорове навантаження, і нагадувати про важливість виконання таких вправ для профілактики порушень гостроти зору.

Комплекс вправ гімнастики для очей

1. Швидко покліпати очима, закрити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5-ти.
Вправу повторити 4-5 разів.
2. Міцно зажмурити очі, рахуючи до 3-х, відкрити очі та подивитися вдалечінь, рахуючи до 5-ти.
Вправу повторити 4-5 разів.
3. Витягнути праву руку вперед і стежити очима, не повертаючи голови, за повільними рухами вказівного пальця витягнутої руки вліво і вправо, вгору і вниз.
Вправу повторити 4-5 разів.
4. Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок до 4-х, потім перенести погляд вдалечінь на рахунок до 6-ти.
Вправу повторити 4-5 разів.
5. Проводити по 3-4 кругових рухи очима в праву сторону, стільки ж у ліву.
Розслабити очні м'язи, подивитися вдалечінь – рахуючи до 6-ти.
Вправу повторити 1-2 рази.

Безпечне використання Інтернету дітьми до 7 років

- ✚ **Гарні звички у дітей виробляються вже під час перших відвідувань Інтернету. А оскільки діти дошкільного віку намагаються дотримуватись встановлених батьками правил, то це не лише впливає на їх виховання, а й сприяє розвитку користувацьких навичок.**
- ✚ Діти віком до 7 років не завжди можуть розуміти розміщену в Інтернеті інформацію, зокрема відрізнити корисну інформацію від некорисної, наприклад, фактичний зміст від реклами. Батьки повинні допомагати своїм дітям знаходити підходящий матеріал. Діти часто не бачать різниці між використанням Інтернету або ігор та створенням малюнків на комп'ютері.
- ✚ **Батькам потрібно встановити правила використання комп'ютера дітьми віком до 7 років.
Час, проведений за комп'ютером, має бути обмеженим, щоб не шкодити здоров'ю.**
- ✚ Комп'ютер має стояти у кімнаті, якою користуються всі члени сім'ї, наприклад у вітальні. Бажано, щоб біля дошкільнят під час використання ними Інтернету знаходився хтось із дорослих.

✚ **Доступ дітей дошкільного віку до Інтернету повинен бути обмеженим знайомими сайтами, що заздалегідь визначені батьками. Більш досвідчені діти можуть шукати знайомі сайти за допомогою меню «Вибране» у веб-браузері.**

✚ Найбезпечнішим рішенням є створення для дитини персонального операційного середовища, де доступ до Інтернету обмежено лише визначеними сайтами. ПAM'ЯТАЙТЕ!

Тривала *робота* за комп'ютером негативно позначається на багатьох *функціях* нашого організму: нервової діяльності, ендокринної, імунної та репродуктивної системах, на гостроті зору і кістково-м'язевій системі.

ПОСІБНИКИ, ЯКІ МОН УКРАЇНИ ПРОПОНУЄ ВИКОРИСТОВУВАТИ БАТЬКАМ І ПЕДАГОГАМ ДЛЯ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ БЕЗПЕЧНОМУ КОРИСТУВАННЮ ІНТЕРНЕТОМ:

1. [Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі: посібник для батьків](#)
2. [Виховання культури користувача Інтернету. Безпека у всесвітній мережі: навчально-методичний посібник](#)
3. Безпечне користування сучасними інформаційно-комунікативними технологіями / О. Удалова, О. Швед, О. Кузнецова [та ін.]. – К.: Україна, 2010. – 72 с.
4. Пам'ятка для батьків "Діти. Інтернет. Мобільний зв'язок", розроблена Національною експертною комісією України з питань захисту суспільної моралі.
5. [Онлайн-посібник "COVID-19. Поради з безпеки онлайн для батьків та опікунів"](#)
6. [Посібник Ради Європи "Свобода вираження поглядів та інтернет"](#)
7. [Навчально-методичний посібник "Керівництво із соціально-педагогічного супроводу формування безпечної поведінки підлітків в інтернеті"](#)
8. [Методичні рекомендації до використання в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти навчально-методичного посібника та робочого зошита „Інтернет, який ми хочемо” \(the Web We Want\)](#)
9. [Дізнайся про свої права в цифровому середовищі](#)
10. [Попередження та протидія КІБЕРБУЛІНГУ в дитячому середовищі України](#)
11. [Запобігаємо кібербулінгу змалечку](#)

ПЕРЕЛІК ОНЛАЙН-РЕСУРСІВ, РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЛЯ ДІТЕЙ СПЕЦІАЛІЗОВАНИ ІНТЕРНЕТ-САЙТИ ДИТЯЧОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- [Весела абетка;](#)
- [Українська казка;](#)
- [Дитяча література;](#)
- [Левко;](#)
- [Країна міркувань](#)

Джерела:

1. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/pozashkilna-osvita/vihovna-robotata-zahist-prav-ditini/bezpeka-ditej-v-interneti>
2. <http://ses.lviv.ua>
3. І. В. Литовченко, С. Д. Максименко, С.І. Болтівець, М.-Л. А. Чепка, Н.М. Бугайова Діти в інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі. – К.: Видавництво: ТОВ «Видавничий Будинок “Аванпост-Прим”, 2010.– с. –48. (Посібник для батьків)

Консультацію підготувала: вихователь – методист ДНЗ № 23 «Колобок»
Павлоградської міської ради
Неверковець С.Г.

