

Памятка для родителей по использованию компьютера ребенком

1. Ребенок не должен играть в компьютерные игры непосредственно перед сном.
2. Ребенок не должен работать на компьютере более 1,5-2 часов. Показывайте личный положительный пример. Если вы разрешаете ребенку играть не более часа день, то сами не должны играть по три-четыре.
3. Работая с компьютером, через 30-40 минут делайте небольшие перерывы, во время которых полезно посмотреть на деревья (зеленый цвет), аквариумных рыбок.
4. Ограничьте время работы с компьютером, объяснив, что компьютер не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером 2 ч. В будний день и 3 ч. – в выходной. Обязательно с перерывами.
5. Следите за тем, чтобы увлечение компьютером не подменило живое общение ребенка со сверстниками. Предложите другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.)
6. Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д.).
7. Обращайте внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.
8. Обсуждайте игры вместе с ребенком. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.
9. Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ к нему без разрешения родителей.

Гимнастика за компьютером. Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса

1. Поднять плечи, опустить плечи. Повторить 6-8 раз. Расслабить плечи.
2. Руки согнуть перед грудью. На счет 1-2 - пружинящие рывки назад согнутыми руками, на счет 3-4 - то же, но прямыми. Повторить 4-6 раз. Расслабить плечи.
3. Ноги врозь. На счет 1—4 - последовательные круговые движения руками назад; 5-8 -вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.
4. Руки вперед. На счет 1-2 - ладони вниз, 3-4 - ладони вверх. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.

5. На счет 1 махом развести руки в стороны, слегка прогнуться. На счет 2, расслабляя мышцы плеч, уронить руки и приподнять их скрестить перед грудью. Повторить 6-8 раз.

Комплекс упражнений для туловища и ног

1. Ноги врозь, руки за голову. На счет 1- резкий поворот налево, на счет 2 - направо. Повторить 6-8 раз.
2. Ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-2 - наклон туловища налево, 3 - 4 - направо. 6-8 раз.
3. Ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-2 - прогнуться назад, 3 - 4 - наклониться вперед. 4-6 раз.
4. Ноги врозь, руки в стороны. На счет 1- 2 - резкий поворот направо, 3-4 - налево. 4-6 раз.

Глазная гимнастика у компьютера

1. Закройте глаза, расслабьте мышцы лица, свободно, без напряжения откиньтесь на спинку стула, положите руки на бедра (10-15 секунд).
2. Продолжая держать глаза закрытыми, выполните пальцами легкие круговые поглаживающие движения надбровных дуг и нижней части глазниц от носа к вискам (20-30 секунд). Затем посидите с закрытыми глазами еще 10-15 секунд.
3. Откройте глаза и посмотрите вдаль перед собой (2-3 секунды). Переведите взгляд на кончик носа (3-5 секунд). Повторите 6-8 раз.