**Компьютер - друг или враг?**

Каждый современный человек сейчас не мыслит свою жизнь без компьютера. Конечно он облегчил нашу жизнь во многом. Не надо тратить много денег на книги или время, чтобы сходить в библиотеку, а можно скачать и прочитать практически любое издание. Чему-то научится? Пожалуйста, видео уроки. Написать письмо, пообщаться, найти новых друзей, поиграть, послушать музыку, посмотреть фильм, узнать новости. Да можно вообще сутками не выходить из дома, сидя за компьютером. Ведь там может найти каждый занятие по вкусу, «попасть» в мир фантазий, приключений. В этом и заключается проблема. Многие взрослые люди попадают и пропадают в мире иллюзий, предпочитая им реальный, сложный, во всех отношениях, мир. Что же можно сказать о маленьком ребёнке, чья психика не сформирована и более подвержена воздействию информации, поступающей извне.

Ещё с раннего детства родители совершают первую ошибку, заменяя живое общение с малышом, давая ему поиграть в компьютер. Ведь пока мама или папа заняты или хотят отдохнуть, ребёнок занят, никуда не полезет, чему-то научится, посидит тихо. Красота. В этот момент у ребёнка появляется виртуальный друг. Давайте вместе разберёмся хороший это друг или плохой.

Как друг компьютер поможет вашему ребёнку:

- развить важнейшие операции мышления как обобщение и классификация на более раннем периоде жизни, чем при обычном обучении;

- улучшить память и внимание;

- улучшить моторную координацию и умение координировать моторные и зрительные анализаторы;

- сформирует познавательную мотивацию, произвольную память и внимание, что обеспечит психологическую готовность к школе;

- пополнить багаж знаний;

- помощь в выполнении домашних заданий;

- общение с другими сверстниками, возможность расширить круг общения за пределы города, страны;

А также:

- тишина в доме;

- у родителей появляется возможность влиять на детей, ставить условия (разрешу поиграть в компьютер, если сложишь игрушки…»).

Но, чрезмерное общение с компьютером приводит к:

- ухудшению зрения и осанки;

- при длительной игре происходит перегрузка суставов кистей рук;

- снижение двигательной активности, при долгом сидении застой в органах малого таза;

- может отрицательно сказаться на психическом здоровье ребёнка. Появится раздражение, головные боли, нарушение сна, утомляемость, агрессия;

- уход от реального мира, ребёнок плохо сопоставляет виртуальные и реальные события;

- отсутствие коммуникативных навыков;

- нежелательный багаж знаний (порно сайты, знакомство с сомнительными личностями и следующее общение, игры-боевики и др.)

- в комнате, где работает компьютер, температура воздуха повышается, а влажность снижается до 40%. Воздух насыщается тяжёлыми ионами.

Что же делать?

- всё-таки найти возможность больше уделять внимания ребёнку;

- подарите ему удовольствие общения;

- станьте ему другом;

- заведите традицию;

- наполняйте жизнь положительными эмоциями и яркими впечатлениями.

Желаю здоровья!