**Родительский университет**

**Консультация «Компьютер и гаджеты в жизни детей: будьте осторожны»**

**Цель:** Расширение и углубление знаний родителей о проблемах взаимодействия детей с современными гаджетами.

В обществе все больше распространяется мнение о том, что гаджеты опасны для психики ребенка: развивают в нем агрессивность, сужают круг его интересов, обедняют эмоциональную сферу.

И учеными уже доказано, что современные гаджеты негативно влияют на здоровье детей. Ухудшается зрение, возникают проблемы с позвоночником и многое другое. Дети младшего школьного возраста проводят немало времени за игрой в телефоне или планшете. Многие родители обеспокоены, как «оторвать ребенка от компьютера».

 Ребёнка 21 века не возможно представить без электронных гаджетов и Интернета. Смартфон, планшет, ноутбук и др. - неиссякаемый источник удовольствия для детей и предмет беспокойства родителей. Гаджеты стали неотъемлемой частью всех сфер нашей деятельности. Но вот вопрос: способствует ли это развитию ребёнка школьного возраста или, напротив, сдерживает его? Компьютер, планшеты, смартфоны, и в самом деле очень необычная игрушка. Существуют как сторонники, так и противники применения гаджетов в деятельности детей школьного возраста.

 **Как видите у современных гаджетов есть и положительные и отрицательные стороны. Один из важных факторов риска - это нагрузка на психику.** Между здоровьем и болезненным пристрастием - тонкая грань. В сюжете грань разрушена. Чтобы не довести до такой крайности, психическую нагрузку можно уменьшить. **Во-первых, в работе следует делать перерывы, а во-вторых, необходимо следить за содержательной стороной работы на компьютере.**

 Если мы говорим о том, что ребенок пользуется гаджетами, то соответственно он пользуется и интернетом. Взрослым нужно, помнить о существовании угроз и уделять повышенное внимание вопросу обеспечения безопасности детей в Интернете.

 Нельзя оставить без внимания современные гаджеты, как телефоны и планшеты. На данный момент прошло недостаточное количество времени, чтобы получить полноценные результаты о вреде современных гаджетов. Первые выводы можно будет делать лишь спустя лет пять-семь. Однако и сейчас уже можно говорить о предварительно информации показывающей, что определенный вред эти цифровые устройства всё же несут. Исследователи по электромагнитной безопасности утверждают, что электромагнитное излучение от современных коммуникационных устройств оказывает негативное влияние на центральную нервную систему. Причем наиболее подвержен именно детский организм. Анализ групп школьников показал, что дети, регулярно использующие планшеты и смартфоны, отличаются рассеянным вниманием и снижением коэффициента развития интеллекта. Санитарные нормы не рекомендуют детям использовать гаджеты с высокочастотным электромагнитным излучением: телефоны, смартфоны.

**Существуют и дополнительные факторы вреда здоровью от активного применения планшетов и других подобных устройств**.

* Во-первых, у детей часами проводящими за сенсорным экраном начинаются проблемы с координацией действий между командами головного мозга и движениями рук. Наблюдались случаи, когда такие ребята не могут даже кинуть мяч по прямой линии, поскольку верхние конечности неадекватно реагируют на сигналы из головы.
* Во-вторых, постоянное вглядывание в небольшие объекты на экранах смартфонов и планшетов развивает близорукость (особенно у тех, кто близко подносят экран к глазам), а сухость напряженных глаз может приводить к их воспалению и инфицированию.
* В-третьих, регулярное применение планшетов и смартфонов вредно для позвоночника (особенно шейного отдела), который у детей еще имеет податливую структуру и быстро искривляется.
* И, в-четвертых, постоянный и неестественный наклон головы вниз и прижимание подбородка к шее может приводить к воспалительным процессам на коже и впоследствии к её более быстрому старению. Помимо всего вышесказанного вред от планшетов и смартфонов еще и носит социальный и психологический характер, так как они затягивают ребенка своими играми и мультимедийными приложениями, что мешает полноценному общению, а впоследствии делает несовершеннолетнего человека раздражительным и погруженным в виртуальный мир фантазий. (Слайд 4)

 Успеваемость детей в школе, увлеченных компьютерами и планшетами, снижается, а круг интересов замыкается на играх и социальных сетях. Давайте вместе ответим на вопрос: « Вред от планшетов и смартфонов – **что же делать родителям*?»***

***Вывод:***

***1.Ограничивать время ребенка, которое он проводит за современными мультимедийными гаджетами;***

***2.Больше акцентировать внимание ребят на подвижных играх, на времяпровождении на природе и занятиях спортом;***

***3.Игры за планшетом лучше сократить до часа в день;***

***4.В особо сложных случая, когда ребенок ведет себя совсем неадекватно, при запрете планшета лучше всего обратиться к помощи специалиста – детского психолога.***

**Заключение.**

Уважаемые родители, хочется отметить, что очень важно ребенку придерживаться чувства меры и содержания компьютерной игры, важно правильно ее выбирать. И чтобы компьютер здоровью не повредил, именно вам, родители, необходимо регламентировать время, которое ребёнок проводит за компьютером.

***Рекомендации для правильного подбора и применения игровых программ******с целью воспитания и развития младшего школьника:***

* Прежде всего, выбирайте жанр игры в соответствии с темпераментом и склонностями ребёнка: одним детям лучше подходят спокойные, размеренные игры, другим – активные, динамические.
* Разрешайте дольше играть в игры с исследовательским содержанием, чем с развлекательным. Если ребёнок проявляет инициативу, пытается разрешить возникшую проблему, анализирует сложившуюся ситуацию и делает из неё выводы – такая игра, несомненно, содержит элементы исследования.
* Продолжительность игры выбирайте в соответствии с возрастом ребёнка и характером игры. Ритм и продолжительность игры должны быть сбалансированы: если ритм игры напряжён, то игра не должна быть продолжительной.
* Не прерывайте игру ребёнка до завершения эпизода – малыш должен покидать компьютер с сознанием успешно выполненного дела.
* Постарайтесь, чтобы ребёнок усвоил главный принцип продолжительности игровых сеансов – нельзя играть в игры в ущерб жизненно важным занятиям, таким как сон, еда, отдых, физкультура, игры на свежем воздухе и др.

**Характеристика основных жанров компьютерных игр**

* **Игра-головоломка** предполагает решение игроком задач логического характера. Головоломки обычно характеризуются спокойной динамикой. "Тетрис" является одной из самых известных компьютерных головоломок. Обязательно включите несколько игр-головоломок в игровой набор вашего ребенка, так как они способствуют формированию логического мышления.
* **Стратегии**относятся к наиболее сложным компьютерным играм, которые чаще интересуют детей подросткового и юношеского возраста. Известные стратегические игры – "Монополия", "Денежный поток", "Цивилизация". Также к стратегиям можно отнести компьютерные варианты таких настольных игр, как шахматы, шашки или нарды. Стратегии развивают умение планировать деятельность и реализовывать поставленные задачи. Обратите внимание на экономические симуляторы, некоторые из них формируют у детей навыки, полезные в повседневной жизни (например, умение планировать семейный бюджет, экономить деньги и достигать финансовых целей).
* **Обучающие компьютерные игры** помогают ребенку освоить новые умения и приобрести знания в процессе игры. Различные варианты игры "Алфавит" являются одними из самых популярных обучающих игрушек для дошкольников, а сложные экономические стратегии и симуляторы можно использовать для обучения подростков и юношей. Начиная с дошкольного возраста активно используйте обучающие игры для стимуляции развития познавательной сферы психики ребенка.
* **Компьютерные варианты настольных игр** можно использовать в том случае, если у вашего ребенка нет партнера-сверстника, который мог бы играть с ним в шашки или го. Предпочитайте настольные игры с элементами стратегии, которые помогут вашему ребенку освоить планирование, развить логическое мышление и умение прогнозировать ситуацию.
* **Компьютерные ролевые игры** являются одними из самых популярных среди детей разного возраста. Ролевая игра предполагает наличие персонажа, эволюция которого становится одной из центральных игровых идей. Данный игровой жанр предполагает активное взаимодействие персонажей, что способствует развитию личностной сферы ребенка. Обратите внимание на необходимость контролировать "глубину погружения" ребенка в мир ролевой игры. Это можно сделать, жестко ограничив время, отведенное ребенку на компьютерные игры.
* **Игры в жанре экшен** (от англ. action — действие) относятся к наиболее динамичным компьютерным игрушкам. Обычно их игровой сюжет предполагает ведение боевых действий разного характера, из-за чего жанр экшен считается самым противоречивым. Игры со стрельбой и драками нельзя назвать полезными с точки зрения развития личностной сферы ребенка, однако они помогают развивать скорость реакции и умение прогнозировать развитие событий. Старайтесь, чтобы ваш ребенок играл в компьютерные игры в жанре экшен, сюжет которых предполагает борьбу с фантастическими персонажами (инопланетными чудовищами, сказочными драконами), а не с людьми.
* **Игры в приключенческом жанре** обычно имеют сложный сюжет, со множеством вариантов развития. Они хорошо влияют на познавательную сферу психики ребенка. Приключенческие игры могут иметь черты жанра "экшен" и ролевых игр.
* **Сюжет игры-симулятора** предполагает воспроизведение в игровой ситуации действий из реальной жизни. Различные варианты гонок относятся к наиболее известным симуляторам. Также существуют экономические симуляторы, которые можно использовать для обучения ребенка полезным умениям.
***Выбирая жанр детской компьютерной игры, помните о том, что большинство игрушек относится к нескольким жанрам одновременно. Следите за тем, чтобы у ребенка была возможность выбирать игры разного жанра. Это поможет избежать одностороннего интереса к одному игровому жанру.***