**Консультация для родителей «Безопасный интернет для детей»**

**Лысенко Екатерина Юрьевна**
Консультация для родителей «Безопасный интернет для детей»

**Влияние компьютера на здоровье ребенка.**

Длительное нахождение за компьютером формирует нарушения органов зрения. Дети вынуждены в дальнейшем носить очки, что может вызывать психологические комплексы, ведь часто таких детей в школе дразнят одноклассники. Нередки случаи, когда длительное и неправильно положение тела вызывает развитие сколиоза.

Кроме этого, вредная привычка сидения у компьютера может привести к ожирению. Это связано с тем, что такой образ жизни является малоподвижным, часто дети едят, не отходя от монитора, и обычно это бывает вредная пища (фастфуд, чипсы, бутерброды и прочее). С ожирением связано тоже очень много психологических комплексов, потому что если подросток малоподвижный, неповоротливый, полный, он не может делать простые физические упражнения, что тоже вызывает насмешки сверстников.

Еще одной проблемой, с которой может столкнуться подросток в компьютерной среде, это развитие жестокости. Большинство игр, которые доступны в компьютерных сетях, напичканы картинами насилия, которые формируют жестокое обращение с другими людьми, домашними животными и прочими существами.

**Возрастные ограничения работы на компьютере.**

Удивить кого-то тем, что ваш ребенок умеет включать, выключать компьютер, загружать игры и самостоятельно искать в сети мультфильмы, к сожалению, очень сложно. В современном мире компьютерный бум достиг своего апогея. Конечно, полностью исключить этот гаджет из жизни детей вряд ли получится, но обязательно следует установить четкие временные рамки, которые будут корректироваться возрастом вашего ребенка.

Так, например, дети от 5 до 7 лет могут проводить перед экраном монитора около 30 минут ежедневно. Этого времени хватит для того, чтобы посмотреть вечерние мультфильмы, послушать сказку или поиграть в развивающие игры.

Детям от 7 до 12 лет разрешается немного увеличить этот интервал и проводить у компьютера около одного часа в день. Подростки от 12 лет могут сидеть перед мониторами гаджетов до двух часов в сутки, при условии, что это время включает в себя и подготовку домашних заданий с использованием компьютера.

Не следует забывать о том, что через каждые 40-45 минут непрерывной работы за компьютером, необходимо делать небольшой перерыв, чтобы снять напряжение с глаз, размять мышцы, немного отдохнуть. Пренебрежение этими простыми правилами может привести к вышеперечисленным проблемам со здоровьем: близорукости, сколиозу, ожирению и прочим.

**В заключение.**

Диалог с детьми – очень сложная задача. Важно создать такие условия и такую атмосферу в семье, чтобы ребенку было комфортно общаться с взрослыми, чем с компьютером. Сделайте компьютер своим другом, ведь с его помощью можно найти много полезной информации, интересной ребенку, которая будет соответствовать его хобби.

Предложите ему альтернативные развлечения, например, запишите в спортивный кружок или заведите собаку. Уделяйте внимание своим детям и прислушивайтесь к их мнению и тогда компьютерные игры перестанут вас беспокоить.

**Детские порталы:**

1. http://www.smeshariki.ru/ - «Смешарики. Смотри и играй»;

2. http://www.1001skazka.com - «1001 сказка»;

3. www.mirbibigona.ru/ - «Страна друзей»;

4. http://www.teremoc.ru - Детский сайт «ТЕРЕМОК» с развивающими играми, загадками, ребусами, мультфильмами;

5. http://www.ladushki.ru - Сайт для малышей и малышек. Мультфильмы, азбука, счет, рисунки;

6. http://www.filipoc.ru - Наш Филиппок - Детский журнал и сайт - это красочное познавательное издание для детей от 6 до 12 лет;

7. http://www.barbariki.ru - Барбарики - Помощь ребенку сориентироваться в сложном мире, почувствовать себя не одиноким, найти себе друга, а также создание новой детской серии позитивных игрушек, объединяющих детей от 3-х лет идеей добра, дружбы, партнерства, формирование подрастающего поколения на основе принципов культуры, добра, мира и толерантности, развитие отрасли детских товаров, услуг и сетевых ресурсов;

8. http://www.igraemsa.ru - Играемся - Детские развивающие игры, увлекательные задания, веселые раскраски, красочные пазлы, хитроумные ребусы, интересные загадки! Это и многое другое ждет вас на детском игровом сайте;

9. http://www.allforchildren.ru - Все Для Детей - Песни, загадки, поделки, стихи занимательные задачки, раскраски, игры, популярная наука - все для детей;

10. http://www.raskraska.com - Раскраска - Распечатай раскраски и скачай раскраски - герои мультфильмов, раскраски животных, транспорта, природа;

11. http://www.rebzi.ru - Ребзики - Волшебные раскраски, детские пазлы, найди 10 отличий, детский чат и игры. Конкурс детских рисунков;

12. http://www.karusel-tv.ru - Карусель TV - Детско-юношеский канал.