**УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!**

***Обратите внимание на следующие правила, которые рекомендуют соблюдать учёные  при    организации    игровой деятельности детей с использованием компьютера***

1.              Ребенок может работать за компьютером не более 15 минут в день.

2.              Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня.

3.              В течение недели ребенок может работать с компьютером не более трех раз.

4.              Комната, в которой он работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.

5.              Врачи советуют ежедневно проводить в комнате с компьютером влажную уборку и проветривание.

6.              Неплохо держать в комнате аквариум, который более полезен, чем  кактус у монитора якобы впитывающий вредное излучение.

7.              Мебель (стол и стул) по размерам должна соответствовать росту ребенка.

8.              Рекомендованное расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см.

9.              В процессе игры с компьютером нужно обязательно сделать зарядку дляглаз.                                                                                                                                    10.          Занятия за компьютером  нужно сменить физическими упражнениями и играми.

***Компьютер – умная и нужная машина и никогда не навредит, если правильно ее использовать и соблюдать все меры предосторожности:***

1.              Следить за тем, во, что играет ребенок, какие фильмы он смотрит.

2.              Установить на компьютере полезные программы, которые будут учить ребенка полезному и нужному.

3.              Проводить с ребенком гимнастику глаз, следите, чтобы на мониторе компьютера не было бликов.

4.              Чаще играть с ребенком в обычные игры, развивающие сенсорику и внимательность.

5.              Помогите ребенку найти общий язык со сверстниками, научите его манерам общения, старайтесь чаще с ним разговаривать.

6.              Не оставлять ребенка за компьютером без присмотра (в первую очередь, маленьких детей).

7.              Ограничить время нахождения за компьютером.

***Невозможно закрыть все ресурсы, содержащие негативный конвент, и***

***полностью оградить ребенка от столкновения с вредоносным содержимым, но возможно предупредить его, научить справляться с угрозой и в спорных ситуациях в первую очередь обращаться за помощью к взрослым***