

Сколько времени ребенок может проводить за компьютером?

Хотя количество времени, которое ребенок может проводить за компьютером без риска для здоровья, индивидуально, усредненные нормы все же существуют.

Эти нормы напрямую зависят от возраста юного пользователя:

- ✓ В 5 лет — не более 7 минут;
- ✓ 5- 7 лет — 10–15 минут;
- ✓ 7–11 лет — 20–30 минут;
- ✓ 12–14 лет — 30–45 минут;
- ✓ 15–16 лет — 1–2 часа.

Если ребенок играет на компьютере более 30 минут необходимо сделать 10–15 минутный перерыв, во время которого хорошо сделать разминку и гимнастику для глаз. Кстати — врачи рекомендуют делать такой перерыв и взрослым.

Обратите внимание: вышеприведенные нормы рассчитаны для здоровых детей. Если ребенок чувствует себя плохо или ослаблен после болезни, сидеть за компьютером ему следует в 2 раза меньше.

Рекомендации родителям:

1. Не спешите знакомить своего малыша с электронными игрушками, компьютером и электронными играми до школы, когда мозг ускоренно растет и, благодаря этому, ребенок быстрыми темпами развивается социально, эмоционально и физически. И не будет никакого вреда для ребенка, если он начнет осваивать компьютер в шесть - семь лет. К семи годам в головном мозге ребенка происходят огромные изменения. В этом возрасте дети действительно способны делать интересные и полезные вещи на компьютере.

2. Научите ребенка проводить время, не прибегая к помощи электронных игр.

3. Стремитесь к тому, чтобы дети дошкольного возраста обходились без видеоигр в течение учебной недели. В выходные дни организуйте как можно больше возможностей для игр с семьей и друзьями.

4. Продемонстрируйте ребенку интересные занятия, и тогда он сам ограничит время, которое он проводит у экрана.