**Правила работы с компьютером для дошкольников**

1. Ребенок может играть в компьютерные игры 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 3- раз.
4. Комната, в которой он работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.
5. Мебель (стол и стулья) по размерам должна соответствовать росту ребенка.
6. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см.
7. В процессе игры ребенка на компьютере, необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенка.
8. После игры с компьютером нужно обязательно сделать зарядку для глаз.
9. Игровую деятельность с компьютером нужно сменить физическими упражнениями и играми.

**Основные признаки компьютерной зависимости у детей**

* У ребенка теряется интерес к другим занятиям.
* Все свое свободное время ребёнок стремится провести за компьютером.
* Сокращается круг общения.
* Общение с другими детьми сводится только к компьютерным играм, формируется узкая компания игроков.
* Общение с другими детьми перестает интересовать ребёнка совсем.
* Происходит постепенная утрата контакта с родителями.
* Ребенок все меньше стремится к общению и замыкается в себе.
* Формально отвечает на вопросы, избегает доверительных разговоров.
* Ребенок начинает обманывать, не выполнять обещания, стремится любыми способами заполучить желаемое, скрывает, сколько на самом деле времени провёл за компьютером;
* Становится пассивным в реальной жизни.
* На любые ограничения может реагировать нервно, сильно переживать, становиться раздражительным, плаксивым, иногда грубым.
* Теряет контроль над временем, и над своим поведением.

**Обсудите с ребёнком недопустимые действия**

