

## Памятка «Компьютер/телефон/планшет - друг или враг?»

В наше время компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины уже сложно себе представить. В том, что компьютер (планшет, телефон) действительно удобен и эффективен во многих отношениях — нет сомнения, однако, родителей зачастую волнует вопрос, каково влияние компьютера на физическое и психологическое состояние детей?

### Положительно влияя на ребенка, компьютер (планшет, телефон):

- Повышает качество знаний;
- Продвигает ребёнка в общем развитии;
- Способствует развитию памяти, логики, мышления, мелкой моторики;
- Помогает развивать творческие способности;
- Помогает преодолеть трудности;
- Вносит больше ярких эмоций и радости в жизнь ребенка;
- Позволяет вести обучение в зоне ближайшего развития;
- Повышает самооценку ребёнка;
- Позволяет развиваться ребёнку в ногу со временем.



Если позволять ребёнку использовать компьютер и т.п. безмерно и бесконтрольно, то он действительно может стать врагом для ребёнка.

### Негативное влияние компьютера (планшета, телефона):

- Нагрузка на зрение (сидя перед компьютером, мы не замечаем постоянного мерцания экрана и его свечения, которые приводят к напряжению внутриглазных мышц);
- Стесненная поза (в результате долгого сидения в неподвижном положении появляются онемение, боли в мышцах шеи, плеч и спины);

- Излучение (несмотря на доказательства о низком уровне излучения от девайсов, нельзя полностью списать этот фактор);
- Воздействие на психику (может вызвать психологическую зависимость, стать фактором стресса, раздражительности).

Таким образом, можно сделать вывод, что главное в этом вопросе чувство меры.

## Памятка «Компьютер/телефон/планшет - друг или враг?»

В наше время компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины уже сложно себе представить. В том, что компьютер (планшет, телефон) действительно удобен и эффективен во многих отношениях – нет сомнения, однако, родителей зачастую волнует вопрос, каково влияние компьютера на физическое и психологическое состояние детей?

### Положительно влияя на ребенка, компьютер (планшет, телефон):

- Повышает качество знаний;
- Продвигает ребёнка в общем развитии;
- Способствует развитию памяти, логики, мышления, мелкой моторики;
- Помогает развивать творческие способности;
- Помогает преодолеть трудности;
- Вносит больше ярких эмоций и радости в жизнь ребенка;
- Позволяет вести обучение в зоне ближайшего развития;
- Повышает самооценку ребёнка;
- Позволяет развиваться ребёнку в ногу со временем.



Если позволять ребёнку использовать компьютер и т.п. безмерно и бесконтрольно, то он действительно может стать врагом для ребёнка.

### Негативное влияние компьютера (планшета, телефона):

- Нагрузка на зрение (сидя перед компьютером, мы не замечаем постоянного мерцания экрана и его свечения, которые приводят к напряжению внутриглазных мышц);
- Стесненная поза (в результате долгого сидения в неподвижном положении появляются онемение, боли в мышцах шеи, плеч и спины);
- Излучение (несмотря на доказательства о низком уровне излучения от девайсов, нельзя полностью списать этот фактор);
- Воздействие на психику (может вызвать психологическую зависимость, стать фактором стресса, раздражительности).

Таким образом, можно сделать вывод, что главное в этом вопросе чувство меры.