**ИНФОРМАЦИОННЫЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА.**

С малых лет наши дети приобщаются к телевизору, компьютеру, планшетам и другим гаджетам. Если ребенок постоянно занимается с этими гаджетами, то у него может сформироваться **зависимость**.

**Симптомы**. Ваш ребенок ест около телевизора или компьютера, не может прекратить смотреть передачу или играть в планшете. Приходя домой, ребенок сразу просит включить телевизор или компьютер. Время, которое ребенок проводит с гаджетами увеличивается, в ущерб играм и живому общению с детьми, родителями. Вы замечаете, что ребенок хорошо себя чувствует только с планшетом и наоборот раздражается, злится, когда он лишен этого. Это повод задуматься.

**Причины:**

- занятые родители;

- родители постоянно поощряют правильное поведение, возможностью поиграть с гаджетами;

- сами родители постоянно проводят время перед телевизором, компьютером, планшетом, смартфоном;

- отсутствие альтернативных способов занять ребенка;

**Опасность.** Ребенок привыкает получать удовольствие, не прилагая усилия. Взрослея, он будет стремиться получать удовольствия таким же способом и имеет риск вовлечения в употребление сигарет, алкоголя, наркотиков и других зависимостей. Дети все время проводящие с гаджетами, не умеют общаться. У ребенка тормозится развитие собственной фантазии, не развиваются чувства и эмоции, портится зрение, осанка.

**Профилактика:**

- предложить альтернативное времяпровождения (интерактивные игры со сверстниками, познавательные путешествия, чтение книг, рисование, прогулки и т.д.), а ПК как средство обучения ;

- больше общаться со своим ребенком, обсуждать свои и его чувства;

- по возможности удовлетворяйте любопытство ребенка;

- учите ребенка общаться: знакомиться, договариваться, мириться;

- повышайте самооценку ребенка;

- не делайте гаджеты средством поощрения.

**Норма времени** за компьютером детей 5-7 лет - не более **1,5 часа в день**.