**Бала және компьютерлік ойындар.**

Компьютерлік ойындар: жақсы ма, жаман ба?

Көптеген адамдар үшін өте өзекті болып табылатын бұл сұраққа нақты жауап беру қиын. Бір жағынан, ойындар уақытты ысырап етеді. Олар баланың қалыпты қарым-қатынасын ауыстырады, бұл оның дамуына әсер ете алмайды. Ол аз сөзге айналады, қызығушылық шеңбері тарылады. Екінші жағынан, ғалымдар көптеген ойындар зейінді, логиканы, шығармашылықты дамытуға ықпал етеді, тез шарлауға, қиын жағдайлардан шығудың жолын табуға үйретеді деп мәлімдейді. Мұның бәрі белгілі бір сюжетті таңдауға, сондай-ақ ойынға кететін уақыт мөлшеріне байланысты болады.

Баланың компьютерде өткізетін уақыты жасына байланысты:

2 жастан- 6 жасқа дейін. Кішкентайлар үшін сарапшылар экран уақытын мүмкіндігінше шектеуге кеңес береді. Егер бұл өте қажет болса, онда экран алдында өткізілген жалпы уақыт күніне 1 сағаттан аспауы керек, содан кейін ересектердің бақылауымен.

6 жастан - 9 жасқа дейін. Компьютерде оқуға немесе көңіл көтеруге арналған уақыт күніне 20-30 минутпен шектелуі керек.

10 жастан - 14 жасқа дейін. Компьютерде ұсынылған уақыт күніне 45 минутқа дейін.

15 жастан - 18 жасқа дейінгі жасөспірімдер. Жоғары сынып оқушылары күніне 1-2 сағатқа дейін компьютерде өткізе алады. Әр 30-40 минут сайын бұлшық еттеріңізді созып, көзіңізге демалу үшін үзіліс жасау керек.

**Ребёнок и компьютерные игры.**

Компьютерные игры: хорошо это или плохо?

Однозначный ответ на данный вопрос, который для многих чрезвычайно актуален, дать сложно. С одной стороны, игры – это большая трата времени. Они заменяют ребенку нормальное общение, что не может не сказаться на его развитии. Он становится малословным, круг интересов сужается. С другой же стороны, ученые утверждают, что много игр способствует развитию внимательности, логики, креативности, учат быстро ориентироваться, находить выход из затруднительных ситуаций. Получается, что все зависит от выбора конкретного сюжета, а также количества времени, которое уделяется игре.

Количество времени, которое ребёнок может проводить за компьютером, зависит от возраста:

**От 2 до 6 лет**. Для самых маленьких специалисты рекомендуют максимально ограничивать экранное время. Если уж совсем необходимо, то общее время, проведённое перед экраном, не должно превышать 1 часа в день, и то под наблюдением взрослых.

**От 6 до 9 лет**. Время за компьютером для учёбы или развлечений должно быть ограничено **20–30 минутами в день**.

**От 10 до 14 лет**. Рекомендованное время за компьютером — **до 45 минут в день**.

**Подростки от 15 до 18 лет**. Старшеклассники могут проводить за компьютером **до 1–2 часов в сутки**. Каждые 30–40 минут стоит делать перерывы, чтобы размять мышцы и дать отдых глазам.