

Консультация для родителей

«Компьютер и дети»



Самое главное - знать, как влияет компьютер на детский организм и сколько времени ребенок может проводить за монитором без вреда для здоровья. Существуют четыре основных вредных фактора: нагрузка на зрение, стесненная поза, нагрузка на психику, излучение. Давайте разберем каждый из них по порядку:

Нагрузка на зрение.

Это первый и самый главный фактор. Продолжительная работа на компьютере приводит к зрительному переутомлению, что, в свою очередь, может привести к снижению остроты зрения. Ребенок старшего дошкольного возраста может проводить за компьютером не более 10-25 минут, после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз. Если у малыша проблемы со зрением, то садиться за монитор ему можно только в очках. Ни в коем случае не разрешайте ребенку работать за компьютером в темноте. Расположите дисплей так, чтобы свет из окна не падал на экран и не светил в глаза. Проследите, чтобы расстояние от детских глаз до экрана составляло 50-70 см. И помните: компьютер не является основной причиной развития близорукости у детей. Огромную роль в этом играют наследственность, телевизор и чтение в темноте. При грамотном подходе и организации рабочего места ребенка, его зрению ничего не угрожает.

Стесненная поза.

Сидя за компьютером, ребенок смотрит с определенного расстояния на экран и одновременно держит руки на клавиатуре или органах управления. Это вынуждает его принять определенное положение и не изменять его до конца игры. Проследите, чтобы кисти рук малыша находились на уровне локтей, а запястья - на опорной планке. Также необходимо сохранять прямой угол (90 градусов) в области суставов. И, конечно, как можно больше разнообразьте досуг ребенка: между компьютерными играми ребенок должен играть в подвижные игры, гулять, заниматься спортом. Не разрешайте малышу перекусывать за компьютером: эта вредная во всех смыслах привычка может остаться на всю жизнь.

Психическая нагрузка.

Третий по важности фактор – нагрузка на детскую психику. Компьютер требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Интересные игры требуют огромного напряжения, которого практически не бывает в обычных условиях. Эта область ещё мало изучена, поскольку современная мультимедиа-техника появилась сравнительно недавно. И всё же психическую нагрузку можно уменьшить. Во-первых, в работе следует делать перерывы, а во-вторых, необходимо следить за содержательной стороной игр. Легче всего для детского восприятия статическое, крупное цветное изображение в сопровождении звука. Достаточно безопасно рассматривать картинки или фотографии в сопровождении дикторского текста. Хуже для психики и для глаз воспринимается рисование на компьютере: здесь звук не играет отвлекающей роли, а всю работу выполняют глаза. Напрягая зрение, малыш напрягается сам. Всё это происходит и во время чтения с экрана текста, поэтому поиск информации в Интернете нужно дозировать.

Ну и, наконец, настоящие вредители – игры, содержащие движущееся на высокой скорости изображение и мелкие элементы. Переутомление и напряжение детского организма после таких длительных игр снять очень нелегко.

Излучение.

Изначально все родители боятся радиации от компьютерного монитора. Но должна вам сказать, что у современных мониторов предусмотрены все меры безопасности: в частности, собственно то, что называется радиацией (гамма-лучи и нейтроны), монитор вообще не производит. В нем просто нет устройств со столь высокой энергией. Также ничего не излучает системный блок. Но вы наверно заметили, что нигде в квартире пыль не скапливается с такой скоростью, как на компьютерном столе. Дело в том, что на

электроннолучевой трубке кинескопа имеется потенциал в 100 раз выше напряжения в сети. Сам по себе потенциал не опасен, но он создается между экраном дисплея и лицом сидящего перед ним, и разгоняет осевшие на экран пылинки до огромных скоростей. И эти пылинки летят, естественно, во все стороны и оседают на компьютерный стол и лицо ребенка. Следовательно, необходимо постоянно снижать количество пыли в помещении посредством влажной уборки. А малыша, вставшего из-за компьютерного стола, следует умыть прохладной водой или протереть лицо влажной салфеткой.

Нежелательно оставлять за компьютером без Вашего присмотра дольше нескольких минут. Компьютерные игры слишком увлекательны и притягательны, поэтому во избежание развития зависимости не должны быть доступны в любое время на любой срок. Лучше сразу лимитировать продолжительность и количество занятий, впоследствии не отступая от этих правил («Сейчас мы будем учиться, а через 15 минут пойдем в магазин/гулять/обедать/играть в кубики...»). Скорее всего, войдя во вкус, чадо станет требовать продолжения. В таких случаях следует проявлять терпение и непреклонность: «Больше – нельзя, для глазок вредно. На сегодня хватит, завтра еще поучимся...». Неплохо в такие моменты переключать детей на другие, интересные для них занятия, повторяя и закрепляя полученные знания. Это поможет преодолеть разочарование от прекращения игры и возможные реакции протеста. Дети подражают родителям. Для детей дошкольного возраста родители – авторитет и пример для подражания. Об этом необходимо помнить тогда, когда вы после рабочего дня собираетесь убить парочку виртуальных монстров для того, чтобы снять напряжение и отвлечься. Лучше, если дети не будут видеть, как вы играете в «стрелялки». Иначе как тогда объяснить дошкольнику, что убивать нельзя, драться – плохо? Как бороться с детской агрессивностью, если они видят насилие у себя дома, пусть даже только на мониторе компьютера? Ведь избирательность, абстракция, пластичность мышления у них еще не развиты. И ребенок не всегда может дифференцировать реальный и виртуальный мир: «там можно, здесь нельзя». Идеальный вариант: четкое разделение на «детские» и «взрослые» занятия за компьютером и строгое соблюдение этих правил. Также четко должны регламентироваться временные лимиты: не более 15-25 минут в день. Больше – вредно для детского организма и неэффективно с точки зрения восприятия и усвоения информации. Кроме того, установив изначально определенные правила пользования компьютером, впоследствии будет значительно легче сотрудничать с ребенком в этой сфере. Компьютер – это не способ наказания или поощрения. Как способ наказания и поощрения компьютер использовать не стоит. Это не совсем здоровая мотивация. Ребенок должен вести себя хорошо, потому что это правильно, потому что так надо, потому что так ведут себя мама с папой,

а не для того, чтобы в ответ получить доступ к заветному устройству. Одним словом, компьютер – вещь хорошая, нужная и полезная. Более того, зачастую она незаменимая и необходимая. Однако, как и во всем, здесь нужны обдуманность, последовательность, чувство меры и грамотный подход. Тогда от компьютера будет максимум пользы. Памятка для родителей: основные правила при работе малыша за компьютером ребенок может играть за компьютером не более 15 минут в день лучше играть в первой половине дня в течение недели ребенок может работать с компьютером не более 3 раз комната, в которой он работает должна быть хорошо освещена мебель соответствовать росту ребенка расстояние от глаз ребенка до монитора -60 см; после игры нужно обязательно сделать зарядку для глаз игровую деятельность сменить физическими упражнениями. При слабом зрении садиться за компьютер можно только в очках. Делать перерывы в работе и гимнастику для глаз через каждые 15-25 минут работы перед монитором. Соблюдать правильную рабочую позу. Не работать на компьютере в темноте. Следить за содержательной стороной игр и программ. После занятий умыться прохладной водой.