

Ребёнок и компьютер

*При правильном подходе к занятиям
на компьютере можно извлечь максимум
пользы для развития ребенка.*

Компьютеры уже давно и прочно проникли во все сферы деятельности человека. Они используются и на работе, и дома, и в школе, и даже в детском саду. С одной стороны, они очень облегчают нашу жизнь, а с другой – мы вынуждены платить своим здоровьем и благополучием в доме. Специалисты отмечают, что у большинства детей после пары часов работы за компьютером наблюдается зрительное утомление. Самое главное, что, увлекшись работой за компьютером, дети совершенно не ощущают это утомление, и, не смотря ни на что, продолжают работать. В наше время за компьютером сидят не только взрослые и подростки, но и маленькие дети. В результате, после длительного «общения» с компьютером у маленького ребенка возбуждается нервная система, из-за чего происходит нарушения сна. Такого ребенка сложно уложить спать, а если и получается, то малыш постоянно просыпается и реагирует на каждый шорох. Многих родителей очень волнует излучение, которое может исходить от компьютера. Современные компьютеры абсолютно безопасны, но на устаревших моделях уровень электромагнитных излучений может превышать норму. Во время работы компьютера в комнате изменяется структура воздуха. Снижается влажность, повышается температура, увеличивается содержание двуокиси углерода. Помимо этого в воздухе повышается концентрация положительных (тяжелых) ионов, которые отрицательно сказываются на работоспособности. Есть люди, которые совершенно не замечают происходящих изменений, но есть и те, кто не может на них не реагировать. Ноутбук, например, более безопасный, чем обычный компьютер.

Компьютер дома: польза или вред? Компьютерные игры.

Некоторые родители сразу выскажутся «за», апеллируя к тому, что компьютерные игры способствуют развитию ребенка. Однако «развивающий характер» компьютерных игр – очередной миф. Что развивают эти игры? Скорость реакции, внимание? Да. А какое отношение это имеет к целям воспитания? Конечно, если мы сводим воспитание к развитию психических процессов, то компьютер вполне этому способствует. Речь идет, конечно, не о вреде компьютера, который действительно необходим в нашей жизни. Нет, речь идет о злоупотреблении, о превращении инструмента, технического средства в предмет зависимости и пристрастия. Что собой представляет виртуальный мир? Чем он отличается от мира ролевой игры, где идеальные образы превращаются в материальные действия и поступки? Виртуальный мир – это тоже мир образов. Однако виртуальные образы не создаются самим ребенком, а задаются (или навязываются) извне. Следовательно, их не надо задумывать, изображать, воплощать. В виртуальном мире этого нет – нет

действий по материальному воплощению. Зато есть иллюзия всемогущества, когда достаточно нажать на кнопку – и можно «сделать», «совершить», «победить» и т.п. В виртуальном мире образы не надо рождать, они уже готовы и могут не соответствовать ребенку, его особенностям, возрасту и т.д. Виртуальные образы не надо воплощать, ими можно только манипулировать! Кстати, манипулирование – характерное свойство того, кто хочет властвовать и подчинять своей воле волю других. И этому успешно учатся дети, играя в «безобидные» компьютерные игры. Особенностью виртуальных образов является их притягательность – яркость и динамизм, которые возбуждают ребенка и порождают зависимость. Даже если это безобидные бытовые игры, где, нажимая на кнопки, можно приготовить обед: взять терку и морковь и «натереть» ее на экране. Все это, к сожалению, не развивает трудолюбие и моторику, не заменяет реальную помощь маме или игру в дочки-матери, где «мама» не просто готовит обед, но и заботится о «детях». Ребенок приучается нажимать на кнопки, а не совершать поступки. Идет подмена живой реальности. Это может тормозить и даже подавлять освоение ролевой игры. Ребенок, не освоивший ролевой игры, впоследствии может испытывать различные проблемы в общении. Безусловно, для современного цифрового поколения компьютерные видеоигры – это реальность. И сколько бы мы, взрослые, ни спорили о вреде компьютерных игр, компьютерная индустрия будет расти и развиваться.

Но одно дело, когда ребёнок нечасто играет в них, лишь эпизодически, и другое – когда он готов уделять компьютерным играм всё время, не только свободное. Если ваших детей будут привлекать не «стрелялки» и жестокие игры, образовательные и развивающие, то такие игры можно только приветствовать. Самое страшное, когда ваш ребёнок заикливается на играх с насилием, покушаясь на жизнь людей. Пусть это происходит пока в виртуальном мире. Но жестокие игры – это провоцирующий фактор «дремлющей» в ребёнке агрессивности. Зачем её будить!? Надо помнить, что маленькие дети склонны к подражанию. Если им понравилась жестокая компьютерная игра, они могут начать осуществлять её в реальности. Если вы поощряете в своём ребёнке тягу к жестоким играм, то знайте: вы пробуждаете в своём ребёнке маленького «зверька» с завтрашними последствиями.

ВНИМАНИЕ! Неустойчивую психику маленького ребенка постарайтесь максимально долго оберегать от действительно жестоких сцен в играх. Ребенок, играющий в компьютерную игру, имеет прекрасную возможность почувствовать себя сильнее, смелее, красивее.словно по волшебству, он становится настоящим героем! Игры открывают для него новый мир. Там ребенок чувствует себя великим полководцем, космическим воином; он учится хитрости, ловкости, смелости и мудрости, но не реальной. Если действительность, окружающая вашего ребенка, достаточно эмоционально окрашена, если у вас с ним теплые, доверительные отношения, ему не захочется сбежать в виртуальные миры.

ВНИМАНИЕ! Если ваш ребенок «уходит» в виртуальный мир, значит, вам необходимо разобраться, чего ему не хватает в окружающей действительности. ***Некоторые советы родителям, как вести себя с ребёнком, увлекающимся компьютерными играми.***

1. Разрешайте играть только в развивающие игры и соответствующие возрасту.
2. С новой игрой поиграйте сначала сами, проверьте, будет ли она полезна ребёнку.
3. Ограничьте время игры для школьника не более 60 минут без длительного перерыва.
4. У ребёнка всегда должна быть альтернатива компьютерным играм. Одними из самых естественных, органичных природе детей являются игры с природным материалом, простые продуктивные виды деятельности: лепка, рисование, аппликация, рукоделие, изготовление поделок. Сколько радости может получить ребенок от этого! И эта радость творчества, созидания делает его творцом. Соединяясь с природой через палочки, сучки, шишки, песок, глину, ребенок получает силу и энергию самой жизни – то, чего он не получает от взаимодействия с мертвыми компьютерными образами. Предлагая детям такую альтернативу, мы даем толчок развитию моторики, изобретательности, познавательного интереса, воли, умения ставить цели и планировать – т.е. развитию всех навыков и способностей, необходимых для полноценной жизни.
5. Если ваш ребёнок уходит от жизни в игру, нет смысла ругать его, ищите истоки в себе, в своей семье.

Воспитывает все, что окружает ребенка: люди, игрушки, образ жизни, поведение и поступки. Процесс этот невидимый и длительный, зато результат – зримый и серьезный.

3. Влияние компьютера на организм и личность ребенка. Плюсы и минусы использования компьютера школьником. Как правильно организовать работу школьника за компьютером. Сохранение здоровья ребенка при работе за компьютером.

Положительное влияние компьютера	Отрицательное влияние компьютера
● Развитие мелкой мускулатуры руки, моторики ● Познавательная мотивация ● Выработка усидчивости ● Улучшение памяти, внимания ● Ориентирование в современных технологиях ● Быстрое нахождение нужной информации, следовательно увеличение свободного времени	● Большая нагрузка на глаза ● Стеснённая поза ● Развитие остеохондроза ● Компьютерное излучение ● Заболевания суставов кистей рук ● Психическая нагрузка ● Компьютерная зависимость ● Нервно-эмоциональное напряжение

● Возможность общения	● Синдром компьютерного стресса ● Ребёнок забывает о реальном мире ● Замена общения
---	---

Специалисты спорят о пользе и вреде компьютера в различных ситуациях. Но в одном вопросе практически все мнения сходятся. Не вызывает сомнений, что на зрение компьютер влияет отрицательно. ***Напряжённое разглядывание столь неестественных и некачественных изображений как компьютерные ведет к переутомлению глазных мышц и усталости глаз.*** Переутомление особенно быстро нарастает, поскольку приходится рассматривать изображение на близком расстоянии. Росту усталости способствует и повышенная яркость экрана монитора.

Общение с компьютером портит детское здоровье.

Существуют четыре основных вредных фактора: нагрузка на зрение, стеснённая поза, нагрузка на психику, излучение. Проанализируем каждый из них по порядку.

Нагрузка на зрение.

Это первый и самый главный фактор. Именно из-за нее через непродолжительное время у ребенка возникают головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения. Влияющие факторы здесь: качество монитора, содержание изображения и время работы за монитором. Однако заметим сразу, компьютер не является основной причиной развития близорукости у ребенка. Огромную роль в этом играют наследственность, телевизор, чтение в темноте.

При грамотной постановке дела нагрузка на зрение от компьютера может быть значительно снижена.

1. Ребёнок младшего школьного возраста может проводить за компьютером не более 10-20 минут, после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз. Очень полезным будет научить ребёнка специальной гимнастике для глаз.
2. Если у малыша проблемы со зрением, то садиться за монитор ему можно только в очках.
3. Ни в коем случае не разрешайте ребёнку работать за компьютером в темноте.
4. 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.

Стеснённая поза.

Вторым по вредности фактором, влияющим на здоровье, является стесненная поза. Сидя за компьютером, ребенок должен смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на

клавиатуре или органах управления. Это вынуждает его тело принять определенное положение и не изменять его до конца работы. В этом отношении компьютер гораздо опаснее телевизора, который позволяет свободно двигаться. Из-за стесненной позы возникают следующие нарушения.

1. Заболевания суставов кистей рук. При работе за компьютером рука человека вынуждена совершать много мелких движений, сильно устает, а при длительной работе развиваются хронические заболевания. Многие держат на столе резиновую эластичную игрушку или кольцо-экспандер и с его помощью время от времени разминают кисти рук.
2. Затрудненное дыхание. Это самый коварный из всех врагов. Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке, и это приводит к астме, развитию приступов кашля и иным явлениям.
3. Остеохондроз. При длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы, а иногда искривление позвоночника

Психическая нагрузка.

Третий по важности фактор – нагрузка на детскую психику. Компьютер требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. И всё же психическую нагрузку можно уменьшить. Во-первых, в работе следует делать перерывы, 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, ребёнок 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.

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 нём 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 создаётся 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 ребёнка. Следовательно, необходимо постоянно снижать количество пыли в помещении посредством

влажной уборки. А ребёнка, вставшего из-за компьютерного стола, следует умыть прохладной водой или протереть лицо влажной салфеткой.

Кроме вышеперечисленных вредных факторов при работе за компьютером и правил их профилактики, в настоящее время появились термины “синдром компьютерного стресса” и “компьютерная зависимость”.

Синдром компьютерного стресса.

Отмечаются нарушение памяти, бессонница, ухудшение зрения, головные боли, хроническая усталость, депрессионное состояние, проблемы в общении.

Как противостоять? Надо соблюдать гигиенические нормы и правила. Своевременно делать перерывы в работе. Проветривать помещение, делать влажную уборку.

Методики снятия стресса.

1) посмотрите в окно и считайте до 20, обмойте лицо холодной водой; переключите внимание на воспоминание о приятном; больше общайтесь с природой; физические нагрузки, музыкальная терапия - снимают нервное напряжение.

Для профилактики ухудшения зрения следует соблюдать следующие правила:

Гимнастика для глаз.

Гимнастику необходимо проводить спустя 8 минут после начала работы и по ее окончании.

1) Сидя за компьютером необходимо посмотреть вверх и представить, будто бабочка или птица порхает над головой. Ребенку необходимо следить за полетом то с правой стороны, то с левой, при этом голову не поворачивая. Двигаться должны только глаза.

2) На счет «пять» закрыть глаза без напряжения, затем на счет пять широко открыть и посмотреть вдаль. Это упражнение необходимо проводить 4-5 раз.

3) На счет «четыре» посмотреть на кончик носа, а на счет «шесть» посмотреть вдаль. Упражнение необходимо выполнять 5-6 раз.

4) Без поворотов головы делать круговые движения глазами. Сначала вправо, затем влево, потом вверх и вниз. На счет «шесть» посмотреть вдаль. Повторять упражнение 4-5 раз.

5) Необходимо смотреть на указательный палец, отдаленный на 25-30 см. Постепенно палец приближать к кончику носа при этом, фиксируя на нем взгляд. После чего посмотреть вдаль. Проводить упражнение 4 -5 раз.

6) Длительное сидение за столом, в том числе и компьютерным, может привести к искривлению позвоночника. Поэтому желательно иметь специальное кресло-стул, чтобы его спинка поддерживала спину ребенка.

Заканчивая собрание, хочется ещё раз отметить, что, несомненно, компьютер - эффективное средство развития ребенка. Но родителям необходимо знать, что находится внутри их компьютера (т. е. какими программами пользуется ребёнок, какие страницы в Интернете он посещает, в какие компьютерные игры играет), и как ребёнок относится к вопросам организации рабочего

места, распределения времени, использования несложных упражнений для снятия утомления и напряжения.