

Консультация для родителей  
«Компьютер для ребенка – друг или враг?»



XXI век принес собой понимание того, что в современном мире главенствующая роль принадлежит технологиям. Сегодня происходит глобальная информатизация общества, когда человек имеет дело с все большим объемом информации, которая год от года возрастает. С каждым годом компьютер все больше переплетается с нашей жизнью. Компьютер может быть для нас «телевизором», когда хочется посмотреть новый фильм, «музыкальным центром», когда хочется послушать любимую музыку, богатой «библиотекой» или великолепным «справочным бюро», когда нужно найти какую-то информацию. Благодаря компьютеру мы общаемся с родственниками и друзьями, которые находятся за тысячи километров от нас. Многие сегодняшние профессии просто немыслимы без использования компьютера. А компьютерные игры прочно удерживают лидерство среди способов детского и молодежного отдыха.

В наши дни дети и компьютер практически неотделимы. Это и неудивительно, ведь для ребенка компьютер – это целый мир, мир интересный, модный и манящий. Программное обеспечение представляет широкий спектр применения компьютера: для учебы, общения, поиска всевозможной информации, отдыха и развлечений. Но, несмотря на широчайшие возможности компьютера, с каждым годом все сильнее раздаются голоса о его вредном влиянии, особенно на детей. Ну а о вреде компьютерных игр и о коварстве компьютерной зависимости ныне предупреждают многие специалисты, но «пострадавших» становится все больше. Также нужно помнить, что компьютер влияет на все биологические характеристики организма человека, и в первую очередь, на его физическое и психическое здоровье. И поэтому встает вопрос: компьютер – друг или враг здоровью?

Все мы помни то время, когда наши родители запрещали нам длительное время смотреть телевизор и играть на игровых приставках. Вместо этого нас заставляли гулять на улице (дышать свежим воздухом) и читать книги (получать знания). Мы выросли, сами стали родителями и теперь уже перед нами стоит ответственное задание: вырастить своих детей в этом технологическом мире без вредных последствий для них. Поэтому стоит разобраться в некоторых компьютерных мифах, рассмотрев все плюсы и минусы компьютера для ребенка.

**Давайте рассмотрим позицию, что компьютер – это враг детского здоровья.** Существует четыре основных вредных фактора: нагрузка на зрение, стесненная поза, нагрузка на психику, излучение.

*Нагрузка на зрение* – самый главный фактор, так как глаза – самый чувствительный к работе компьютера орган. После длительной работы за компьютером могут появляться такие симптомы, как сухость, резь в глазах, слезотечение, боль. Именно из-за нагрузки на зрение 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, время работы и хорошее освещение при помощи настольной лампы. Полезно обучить ребенка делать гимнастику для глаз: вертикальные и горизонтальные движения глазами или просто часто поморгать. Отрегулируйте контрастность и яркость так, чтобы детские глазки не страдали от слишком ярких цветов на экране.

Вторым по вредности фактором, влияющим на здоровье ребенка, является *стесненная поза*. Сидя за компьютером, ребенок должен смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре. Это вынуждает его тело принять определенное положение и не изменять его до конца работы. Из-за стесненной позы возникают следующие нарушения: заболевания суставов кистей рук, сколиоз, остеохондроз. Решением этой проблемы может быть подбор ортопедического детского кресла, регулируемого по высоте, обучение ребенка правильному сидению, большие перерывы на подвижные игры.

Третий по важности фактор – *нагрузка на детскую психику*. Интересные игры требуют огромного напряжения, которого практически не бывает в обычных условиях. В компьютерных играх ребенок видит другой, красочный мир, который он способен поменять с помощью одной кнопки, он чувствует себя героем, который может победить любых врагов. Это можно назвать одним из этапов взросления, однако, если вы не хотите, чтобы ребенок засиживался за компьютером, предложите ему альтернативу компьютерным развле-

чениям: телевизор, книги, общение со сверстниками или общий досуг с родителями. Ребенок, который проводит много времени в виртуальном мире, будь то игры или социальные сети, уходит от реальности, начинает искаженно воспринимать происходящее, у него не вырабатываются навыки, необходимые в реальной жизни. Ребенок мало времени проводит со сверстниками, затрудняется в общении, часто не умеет проявлять сострадание, выразить дружелюбие, понять чувства другого человека, преодолевать реальные, а не игровые трудности. Для того, чтобы предотвратить попадание ребенка в плен компьютерных игр, общайтесь со своим ребенком «на одной волне». С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Беседуя с ребенком, интересуйтесь его мнением. Обеспечьте ребенку условия и возможность в реальной жизни получать то, что ему дает виртуальный мир. Это яркая, насыщенная и интересная жизнь, возможность испытывать азарт и риск, реализовывать свое любопытство.

Последний фактор – это *излучение*. Изначально все родители боятся компьютерного монитора. Но у современных мониторов предусмотрены все меры безопасности: в частности, собственно то, что называется радиацией, монитор вообще не производит. Также ничего не излучает системный блок. Но вы наверно заметили, что нигде в квартире пыль не скапливается с такой скоростью, как на компьютерном столе. Пылинки летят, естественно, во все стороны, в том числе и на лицо ребенка. Поэтому ребенка, вставшего из-за компьютерного стола, следует умыть прохладной водой или протереть лицо влажной салфеткой.

### **Ну а теперь поговорим о пользе компьютера в жизни ребенка.**

В современном мире, когда технологии развиваются со скоростью света, без знания компьютера просто не обойтись. Информационная эпоха, в которую мы живем, действительно требует от детей новых навыков – таких, как способность получать, оценивать и интерпретировать большое количество данных.

И невозможно все это сделать без компьютерного помощника, который становится основным средством получения информации. При условии разумного использования компьютер может помочь детям в развитии координации рук и глаз, а также других способностей.

Одна из важнейших функций компьютерных игр – обучающая. Здесь важно правильно подобрать развивающие программы и обучающие игры, соответствующие возрасту ребенка. Обратите свой выбор на развивающие игры, с помощью которых можно помочь ребенку обучиться математике или выучить английский в интересной игровой форме. В этих играх ребенок в доступной форме овладевает навыками счета, чтения, рисования и проектирования. К тому

же яркие образы в компьютерных играх способствуют развитию памяти, а разгадывание головоломок или поиск ключей способствует развитию интеллектуальных навыков у ребенка. Компьютерные игры имеют большое значение не только для развития интеллекта детей, но и для развития их моторики, точнее для формирования моторной координации и координации совместной деятельности зрительного и моторного анализаторов. Игры со сбором картинок (всевозможные пазлы), прохождением заданий развивают логическое мышление. Игры, где нужно дорисовывать недостающие части предметов или собирать различные фигуры, развивают фантазию и объемное восприятие.

Школьнику компьютер может здорово помочь в учебе. Для этого важно научить ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе. Например, уже младшие школьники могут готовить небольшие сообщения для урока, используя информацию из Интернета.

При разумном подходе никакого вреда компьютер не принесет, а вот польза будет прямо-таки неоценимой. Имея собственный компьютер, ребенок потихоньку научится что-то переустанавливать, понимать, что происходит с техникой, сможет завести свои творческие проекты. Такие умения очень пригодятся ему в будущем, а быть может, станут профессией. И чтобы умная машина была другом, а не врагом нашим детям, нам, взрослым, тоже необходимо повышать свой уровень знаний. Хотя бы для того, чтобы мы могли понимать то, чем увлечены наши дети, разделять с ними их успехи.

Интерес детей к компьютеру огромен, и нужно направить его в полезное русло. Компьютер должен стать для ребенка равноправным партнером, способным очень тонко реагировать на все его действия и запросы. Он, с одной стороны, - терпеливый учитель и мудрый наставник, помощник в учебе, а в дальнейшем и в работе, а с другой стороны – творец сказочных миров и отважных героев, друг, с которым нескучно. И только соблюдение несложных правил работы на компьютере позволит сохранить здоровье и одновременно открыть ребенку мир огромных возможностей, доступный сегодня маленькому пользователю.

#### ***Рекомендации родителям:***

- ограничивайте время нахождения вашего ребенка за компьютером, особенно детей 5-6 лет;
- правильно организуйте рабочее место ребенка: расстояние от глаз до монитора должно быть не меньше 50 см, источник света должен находиться слева от экрана, расстояние стола от корпуса тела – не меньше 5 см (должна проходить ладошка);
- спина и ноги ребенка должны иметь опору;

- позаботьтесь о правильном освещении (как общем, так и точечном);
- приобретите качественный монитор с частотой обновления экрана в рабочем режиме не менее 85 Гц;
- компьютерные уроки для дошкольников не должны превышать 15 минут, для младших школьников – 20 минут;
- регулярно проветривайте помещение, в котором находится компьютер и ребенок;
- не забывайте про физические упражнения для ребенка после работы на компьютере;
- формируйте у ребенка правильное отношение к компьютеру: и словом и действием приучайте его, что компьютер – рабочая машина, и использовать его можно только для учебы или работы;
- и самое главное, помните, что в развитии навыков мышления и реального общения компьютер может и должен играть лишь вспомогательную роль!

