

## Ребёнок и компьютер



Современные дети родились и растут в мире, когда компьютер - такая же привычная вещь нашей жизни как телевизор и автомобиль, телефон. Сегодня компьютером никого не удивишь. Это современное чудо техники доступно и взрослым, и детям.

Возникает вопрос: «Компьютер — это вред или польза для ребенка дошкольного возраста?» Однозначного ответа, конечно же, нет. Компьютерные игры развивают у ребенка быстроту реакции, память, внимание.

### Как познакомить ребенка с компьютером

Знакомя ребенка с компьютером, не стоит употреблять выражения типа: «Я покажу тебе кое-что интересное...», «Сейчас мы с тобой немного поиграем» и т.п. Поверьте, малыш сам очень быстро поймет, какая увлекательная и замечательная штука - компьютер. При этом мотивировать ребенка учиться сложнее, чем играть. Поэтому лучше, если родители, самые авторитетные и значимые для детей люди, будут изначально ориентировать своих чад на обучение, получение новых знаний и умений с помощью этой умной машины, а не на исключительно приятное времяпрепровождение. Можно пригласить ребенка таким образом: «Я покажу тебе, как складывать цифры», «Сейчас мы с тобой немного позанимаемся» и т.п. При этом нужно делать акцент на том, что не компьютер учит и развлекает малыша, а мама (или папа) обучает его с помощью компьютера.

Нежелательно оставлять ребенка за такими занятиями 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.

### Излучение

Изначально все родители боятся радиации от компьютерного монитора. У современных мониторов предусмотрены все меры безопасности. В нём просто нет устройств со столь высокой энергией. Также ничего не излучает системный блок. Но вы, наверное, заметили, что нигде в квартире пыль не

скапливается с такой скоростью, как на компьютерном столе. Пылинки летят во все стороны и оседают на компьютерный стол и лицо ребёнка. 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.

### **Стеснённая поза**

Сидя за компьютером, ребёнок смотрит с определённого расстояния на экран и одновременно держит руки на клавиатуре или органах управления. Это вынуждает его принять определённое 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 ребёнка: между компьютерными играми ребёнок 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.

### **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. Ребёнок младшего дошкольного возраста может проводить за компьютером не более 10-15 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 ребёнку 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. При грамотном подходе и организации рабочего места ребёнка, его зрению ничего не угрожает.

### **Психическая нагрузка**

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 все же психическую нагрузку можно уменьшить. Во-первых, в работе следует делать перерывы, а во-вторых, необходимо следить за содержательной стороной игр. Достаточно безопасно рассматривать картинки или фотографии в сопровождении дикторского текста. Настоящие вредители – игры, содержащие движущееся на высокой скорости изображение и мелкие

элементы. Переутомление и напряжение детского организма после таких длительных игр снять очень нелегко.

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.

### **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.

*Материал подготовила Сердюкова С.В.*