

Консультация для родителей. Общение ребенка с компьютером без вреда для здоровья.

Информационные технологии сегодня органично вписываются в любую сферу человеческой деятельности. Компьютеризация достаточно значима и актуальна. Но, как всякий новый этап, несёт с собой и новые проблемы. Среди множества проблем использования компьютера следует выделить проблему влияния компьютера на здоровье человека. Сегодня за компьютером сидят и малыши! Если это происходит в детском саду, то много сидеть за компьютером им не дадут. Но дома они практически бесконтрольны. В результате ребенок к вечеру возбужден, раздражен, неуправляем. И когда он наконец засыпает, то спит плохо: без конца просыпается, будит родителей. Велико же бывает их удивление, когда они узнают, что виновник всего — любимый компьютер!

Самый большой вред компьютера в том же, в чём и его достоинство - в его бесконечной увлекательности. Вред компьютер приносит в том случае, когда дети не соблюдают простые правила, предназначенные для того, чтобы свести к минимуму дурное влияние компьютера на своё здоровье (не испортить зрение, не искривить позвоночник, не впасть в психологическую зависимость от электронной игрушки):

• Дети, увлеченные компьютером, не замечают утомления и усталости глаз, они могут очень сильно их перегрузить. Тем более, если ребенок играет в компьютер, а не занимается какой-то обучающей программой.

• Растущий организм, нуждается в движении. Из-за длительного неподвижного состояния ухудшается самочувствие ребенка, происходят сбои в организме, это чревато развитием гиподинамии.

• Когда ребенок много играет в компьютерные игры, это сопровождается эмоциональным напряжением, что так же не проходит бесследно. В результате, просидев весь день перед компьютером, ребенок к вечеру приходит в возбужденное и раздраженное состояние, становится агрессивен и не управляем, а ночью плохо спит.

Чтобы компьютер стал настоящим другом и помощником вашему ребенку, родителям необходимо разумно подойти к следующим вопросам: правильно организовать рабочее место, тщательно подойти к подбору рода занятий, распределению времени, а так же использовать несложные упражнения для снятия утомления и напряжения мышц глаз и тела.

Рекомендации для безопасного общения детей с компьютером.

Не рекомендуется допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще 2-3 раз в неделю, больше одного раза в течение дня, Продолжительность разовой работы ребенка на компьютере не должна превышать 10 минут для детей 5 лет, 15 минут – для детей 6 лет!
После игры за компьютером полезно провести с ребенком в течение 1 минуты зрительную гимнастику, чтобы снять напряжение с глаз, а также выполнить физические упражнения для снятия общего утомления и напряжения с мышц шеи, верхнего плечевого пояса.
Правильное расстояние до монитора — около 45-60 см, желательно на уровне глаз, правильное освещение — естественный свет, падающий слева, но не сам экран монитора.
Ребенку следует сидеть при работе за компьютером свободно, не напряженно, без перегибов корпуса вперед или назад. Голову следует держать прямо, не сгибая шейных позвонков. Плечи должны сохранять естественное положение и не приподниматься. Опираться на спинку обычного стула не следует, но сидеть нужно на всем сиденье так, чтобы в момент отдыха удобно было откинуться на спинку стула, не делая специального пересаживания. Локоть, предплечье, кисть должны находиться на уровне клавиатуры. Ноги должны быть согнуты в колене, стоять на полу ровно. Совершенно недопустимо сидеть в положении «нога на ногу». Ноги должны доставать до пола.
Так же рекомендуется проводить небольшую зарядку после работы за компьютером.
Занятия и игры на компьютере требуют огромной сосредоточенности и напряжения. А это вредно сказывается на еще формирующемся организме дошкольника. Негативную картину дополняет появление психологической зависимости, которая выражается в следующих патологических симптомах: у ребенка развивается чувство мнимого превосходства над окружающими, теряется способность переключаться на другие развлечения, обнаруживается бедность эмоциональной сферы.
Хочется обратить особое внимание на то, что в реальной действительности ребёнок должен быть востребован, он должен чувствовать свою значимость, ощущать любовь близких людей (если ребенок «уходит» в виртуальный мир, значит, ему чего-то не хватает в реальной жизни). Между взрослым и ребенком должно быть больше "живого", искреннего общения.
Если родители не всегда имеют возможность лично контролировать использование домашнего компьютера ребенком, можно установить программу для ограничения времени работы на компьютере детей, которая позволяет создавать расписание работы ребенка за компьютером и автоматически контролировать его соблюдение, запрещать запуск нежелательных игр и программ, блокировать доступ к нежелательным сайтам в Интернете.

Интерес детей к компьютеру огромен, и нужно направить его в полезное русло. Компьютер должен стать для ребёнка равноправным партнёром, способным очень тонко реагировать на все его действия и запросы. Он, с одной стороны, - терпеливый учитель и мудрый наставник, помощник в учёбе, а в дальнейшем и в работе, а с другой стороны - творец сказочных миров и отважных героев, друг, с которым нескучно. Соблюдение несложных правил работы на компьютере позволит сохранить здоровье и одновременно открыть ребёнку мир огромных возможностей.

Попкова Елена Андреевна
воспитатель
ММРЦ МБ ДОУ № 16
Тел. (86354) 66 11 3
E-mail: teremok16@mail.ru