

'Первый раз в первый класс' Ребенок и компьютер

Здравствуйтесь, дорогие друзья!

Конечно, в современном мире без компьютера никуда.

Сегодня, чтобы работать, общаться и даже питаться, совершенно не обязательно выходить на улицу. При этом можно продолжать чувствовать себя "полноценным" человеком.

Практически все сегодня мы можем делать при помощи компьютера. Мы, взрослые.

Однако, по данным экспертов ВОЗ, до 92% взрослых, работающих на компьютере, жалуются в конце рабочего дня на различные неприятные ощущения и усталость, которые в дальнейшем приводят к неблагоприятным последствиям. Чаще всего страдают глаза.

Но сегодня не про нас, а про наших еще неокрепших, но уже уверенно владеющих компьютером малышей.

Сегодня я не буду Вас пугать. Давайте будем разумными.

Не будем воспринимать "компьютерный" вопрос в черно-белом цвете. Не стоит однозначно запрещать ребенку проводить время за компьютером, или, наоборот, "пускать на самотек".

Если у Вашего малыша еще нет компьютера, и Вы в ближайшее время не планируете его покупку, то будьте уверены, "комп" есть у его друга, одноклассника, или ребенок познакомится с ним в школе в компьютерном классе или компьютерном клубе.

А Вам останется лишь фантазировать о том, чем именно Ваш ребенок занимается, когда сидит перед монитором.

Конечно, в школе много сидеть за компьютером не дадут, к тому же в большинстве школ первоклашек до компьютера вообще не допускают.

Но дома зачастую наши малыши практически бесконтрольны. Да и нам, родителям, чего греха таить, так удобнее. Усадил ребенка за компьютер и занимаешься домашними делами.

Конечно, все мы знаем, что у компьютера есть минусы. Вот некоторые из них.

1. Нагрузка на зрение.

Не секрет, что наиболее чувствительна к работе монитора зрительная система. После длительной работы появляется ощущение "песка" в глазах, устают глаза, возможно слезотечение.

Именно из-за нагрузки на зрение через непродолжительное время у ребенка могут возникать головная боль и головокружение.

Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения.

Конечно, не только компьютер является основной причиной развития близорукости у ребенка. Огромную роль в этом играет и наследственность, и проведение досуга у телевизора, и, конечно, чтение в темноте.

2. Нервно-эмоциональное напряжение.

Безусловно, общение с компьютером, особенно во время игры, сопровождается психоэмоциональным напряжением, поскольку требует моментальной реакции. Кратковременная концентрация нервных процессов вызывает у ребенка явное утомление.

Уже после 10-15 минут непрерывной работы за компьютером у детей проявляются беспокойство, рассеянность, усталость.

Ну, а в конце дня ребенок плохо засыпает или без конца просыпается, возбужден и бывает просто неуправляем.

3. Излучение

Компьютер является источником довольно широкого спектра электромагнитных излучений. Кроме того, различные модели могут иметь разную интенсивность излучения. Поэтому сказать определенно, как это отразится на здоровье, крайне трудно.

Есть данные о том, что уровень электромагнитного излучения у современных мониторов ниже, чем у обычных телевизоров.

Другие виды излучения (рентгеновское, инфракрасное, ультрафиолетовое) по уверениям специалистов вообще ничтожно малы. Например, уровень рентгеновского излучения современного монитора не превышает обычный радиационный фон в помещении.

По данным специалистов, жидкокристаллические (плоские) экраны и ноутбуки вообще не являются источниками излучения.

И все же, несмотря на вредоносные факторы, у компьютера есть и плюсы. Существует масса интересных, обучающих программ по предметам. Можно подобрать игры, направленные на развитие внимания, памяти, пространственного воображения, логического мышления, помогающие повысить скорость реакции.

Правда, не стоит забывать, что дети, обучающиеся на компьютере, неаккуратно пишут, быстро устают, когда пишут в школе диктанты.

И это понятно. Работа на компьютере развивает мелкую моторику рук совсем не так, как цветные карандаши или пластилин.

Некоторые виды игр наоборот помогают снять нервно-психическое напряжение.

Известно, что с 6-7 лет (особенно у мальчиков, что не удивительно) резко возрастает интерес к играм, где ребенок становится пилотом истребителя, командиром подводной лодки или ведет за собой танковую колонну.

Примерив на себя роль супергероя, ребенок ощущает себя сильной личностью, чувствует себя уверенным и смелым, роль жертвы помогает избавиться от некоторых страхов.

В процессе игры ребенок учится планировать свои действия, принимать решение, учится доводить начатое дело до конца, постепенно появляется умение обобщать и классифицировать.

Однако важно не пропустить момент, когда другого "геройства", кроме компьютерного, ребенку не захочется.

Но, как я писала в начале выпуска, давайте будем разумными.

Что делать для того, чтобы проведение времени у компьютера не наносило вреда здоровью?

1. Контролируйте время, проведенное за компьютером.

По данным специалистов, без ущерба для психики и здоровья ребенка, **6-7 летние дети могут без перерыва заниматься за компьютером не более 10-15 минут**, ученики 2-3 класса - 15 минут.

И это не выдумка. Нормы были разработаны для занятий в компьютерных классах, но их надо придерживаться и дома.

Кроме того, 15 минут не ежедневно, а три раза в неделю! Понимаю, Вы шокированы, но таковы данные специалистов. И не важно, играет ли ребенок в "стрелялки" или осваивает новую программу.

2. Приучите ребенка делать гимнастику для глаз.

Ее проводят дважды - через 7-8 минут от начала работы ребенка на компьютере и после ее окончания.

Непродолжительная гимнастика - около одной минуты, проста и доступна каждому.

Например, можно использовать такие несложные упражнения.

Гимнастика для глаз на расслабление и укрепление глазных мышц.

1. Нарисуйте черную метку на стекле, и пусть ребенок по 5-7 секунд смотрит вдаль на определенный предмет, а потом - на черную метку (10 раз).

2. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Повращать глазами в одну-другую сторону, вверх-вниз, вправо-влево, выписывать восьмерку (по 10 раз).

5. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Обучите ребенка упражнениям на выбор. Пусть выполняет их самостоятельно. Уверяю Вас, польза от этого будет немалая.

3. Правильно организуйте рабочее место.

Этому важному вопросу мы, как Вы помните, посвящали отдельный выпуск (Выпуск N5 "Рабочее место первоклассника").

Для уменьшения нагрузки очень важно правильно подобрать мебель.

И столы, и стулья, и прочие аксессуары должны быть специализированны, подобраны именно для детей. В этом случае у нас будет больше шансов избежать нарушения осанки.

4. Не экономьте на мониторе. Обращайте внимание на технические характеристики монитора.

5. Выбирайте высококачественные программы или игры, которые отвечают возрасту ребенка (возраст обычно указывается на диске).

И еще - прежде чем, усадить ребенка за компьютер и бежать делать неотложные дела, попробуйте хоть раз сами сыграть в игру вместе с ребенком.

И в заключении.

Недавно вычитала где-то в Internet такие данные.

В 1999 году в Британии опубликованы результаты научных исследований английских психологов. Выводы таковы - до десяти лет ребенку у компьютера делать нечего!

Пристрастие детей до 9-10 лет пусть даже к развивающим и обучающим играм может замедлить их развитие, подавить интерес к обычным детским играм и контактам со сверстниками.

Английские ученые советуют - до 10-11 лет для ребенка гораздо полезнее, как для психического, так и для физического здоровья, читать вместе с родителями книги, рисовать и играть на воздухе в подвижные игры.