

КОМПЬЮТЕР: «ЗА» И «ПРОТИВ».

Десять советов родителям.

(статья для родителей)

Сегодня, когда компьютер стал привычным атрибутом нашей жизни и занятия с использованием его проводятся уже и в дошкольных учреждениях, а ребята с удовольствием играют в компьютерные игры, длительное время проводя у экрана монитора, многих родителей волнуют вопросы: не вреден ли компьютер для здоровья малыша, каково оптимальное время для работы на компьютере, с какого возраста можно приучать ребенка к использованию этого чуда современной техники?

Родителей, как правило, чаще всего беспокоит влияние компьютера на зрение и вред излучения, а также возможность получить в лице собственного ребенка будущего компьютерного фаната, погруженного в искусственный виртуальный мир, уводящий его от реальной жизни.

Так покупать компьютер или подождать? Ведь возраст, с которого ребенок начинает общаться с компьютером, тоже немаловажный фактор, порождающий много других проблем для родителей.

Две ситуации.

1. Ребенок за компьютером.

Ребенок не шатается бесцельно и неизвестно с кем по улицам, он дома – не бегают, не прыгает, не разбрасывает карандаши, фломастеры, не режет на мелкие кусочки бумагу. Он занят – не пристаёт к взрослым и даже, может быть, учится чему-то, развивается либо просто получает заряд положительных эмоций.

2. Компьютера нет.

Зато есть столько проблем! Усадить ребенка за уроки, пойти с ним погулять, потом чем-то занять, потом все убрать или заставить его это сделать и т.д. И при этом ребенка надо еще воспитывать, напрягая свои нервы и умственные силы.

Многие родители, купив своему чаду персональный компьютер, а то и карманную электронную игру, вздыхают облегченно. Скажем так: сегодня притягательность компьютера не сравнить ни с телевизором, ни с любым другим занятием.

Это в какой-то степени и решение проблемы свободного времени ребенка, его обучения (по обучающим программам) или развития (по развивающим программам), и получения им заряда положительных эмоций от любимой игры, и т.п.

Но ведь маленький ребенок – это очень чувствительный организм, все физиологические системы которого, в том числе и необходимые для успешного взаимодействия с компьютером, развиваются в дошкольном и младшем школьном возрасте. А поэтому нерегламентированные занятия на компьютере на фоне постоянно увеличивающейся информационной нагрузки (дома, в школе) могут ускорить неблагоприятные изменения в самочувствии ребенка, повлиять на его психику.

И так, на что необходимо обращать внимание.

СОВЕТ 1. Если вы решились купить компьютер, не экономьте на здоровье детей: компьютер и дисплей должны быть хорошего качества.

СОВЕТ 2. Компьютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней его частью к стене, в хорошо освещенном месте, но так, чтобы на экране не было бликов.

СОВЕТ 3. Правильно организуйте рабочее место ребенка. Подберите мебель, соответствующую его росту. Для детей ростом 115 – 130 см рекомендуемая высота стола – 54 см, высота сидения стула (обязательно с твердой спинкой) – 32 см; для детей ростом выше 130 см – соответственно 60 и 36 см. расстояние между ребенком и дисплеем не менее 50 – 70 см (чем дальше, тем лучше). Воображаемая линия зрения (от глаз до экрана дисплея) должна быть перпендикулярной экрану и приходится на его центральную часть. Поза ребенка – прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы, посадка устойчивая. Пространство между корпусом тела и краем стола – не менее 5 см. руки свободно лежат на столе, ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и располагаются под столом на специальной подставке (опора для ног обязательна).

СОВЕТ 4. В помещении, где используется компьютер, делайте ежедневную влажную уборку.

СОВЕТ 5. Почаще проветривайте комнату. Для увеличения влажности воздуха установите в помещении аквариум или другие емкости с водой.

СОВЕТ 6. До и после работы на компьютере протирайте экран чистой тряпочкой или губкой.

СОВЕТ 7. Недалеко от компьютера поставьте кактусы: эти растения поглощают вредные излучения компьютера.

СОВЕТ 8. Особо тщательно отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка как по содержанию, так и по качеству оформления.

СОВЕТ 9. Помните: без ущерба для здоровья дошкольники и младшие школьники могут работать за компьютером не более 15 минут, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья – только 10 минут в день (причем не ежедневно, а три раза в неделю, через день).

СОВЕТ 10. После каждого занятия проводите с ребенком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения.