

Компьютер - это вред? или польза?

*Пронина Н.Д., Болатова К.А.,
воспитатели*

Дети 21 века с самого рождения окружены всевозможной техникой. Мобильные телефоны, телевизоры, компьютеры, ноутбуки, планшеты, электронные книги – и это еще не все, список можно продолжать еще долго. И как часто мы наблюдаем, что к веселым огонькам этих электронных систем ребенок тянется гораздо охотнее, чем к своим игрушкам. В отличие от детей, мы взрослые, получили все это уже в сознательном возрасте, и можем самостоятельно отличать разницу между реальным миром и выдуманной компьютерной реальностью. А что же наши дети? Каково влияние новинок технического прогресса на их здоровье? Насколько велик вред компьютера для детей?

Жить без компьютеров, совершенно однозначно, человечество уже не в состоянии. Когда любая сфера деятельности во всем мире компьютеризирована, полностью ограждать свое любимое чадо от электроники просто глупо. Ребенку необходимо изучать этот мир таким, каков он есть, ведь ему жить именно в этом мире, здесь и сейчас. И, разумеется, любого нормального родителя волнует вопрос вреда компьютера для детей.

Если рассматривать вред компьютера для ребенка с точки зрения каких-либо излучений, то эти опасения можно оставить в далеком прошлом. Современная техника не способна серьезно пошатнуть здоровье ни взрослому, ни ребенку. Гораздо опаснее влияние компьютера на психику подрастающего поколения. В процессе работы за компьютером дети постоянно должны концентрировать свое внимание на различных картинках, символах, буквах, решать задачи на логическое мышление. Все это сильно утомляет детский мозг. Чересчур длительная работа за компьютером может привести к умственному переутомлению. Внешние признаки такого влияния выражаются в повышенной возбудимости, нервозности ребенка, его сложно уложить спать. Вред компьютера для ребенка может проявиться не сразу. В дальнейшем, постепенно накапливаясь, это напряжение скажется на его психическом развитии. Кроме этого детский организм продолжает расти. Формируется костная система и зрение. Именно на эти важные органы и направлена основная нагрузка. Вред компьютера для детей может выражаться в выявлении сколиозов и близорукости. Почти 70% учеников в средней школе имеют проблемы со зрением.

С другой стороны, компьютер – это отличный помощник для детей в познании мира, в учебе. Он помогает развиваться, получать

новые навыки, добывать знания. Как же помочь ребенку выбирать только самую полезную информацию из той массы, которая поступает через компьютеры так, чтобы не допустить нездорового влияния техники на организм маленького человека?

Чтобы помочь своему ребенку преодолеть последствия его общения с компьютером, стоит следовать некоторым правилам:

- Рабочее место малыша должно быть правильно организовано. Оно должно быть хорошо освещено, но вместе с тем не допускайте попадания на него прямых солнечных лучей. Стол и стул желательно выбирать по возрасту и росту: ножки ребенка не должны болтаться или слишком подгибаться. Компьютер располагается на 70 см. от лица.

- Комнату, в которой стоит компьютер, надо часто проветривать. Работающая техника способна влиять на температуру и влажность помещения, поэтому позаботьтесь о том, чтобы в детской стоял увлажнитель воздуха. Каждый день рабочее место малыша должно быть убрано влажной хозяйственной тряпочкой.

- Соблюдайте строгий временной промежуток, отведенный ребенку на занятия с компьютером. Деткам до 3х лет нет особой нужды в компьютере, хотя многие родители допускают кроху к своим личным ноутбукам поиграть. Период детского садика без компьютера пережить сложно, однако, в любом случае больше 15 минут в этом возрасте перед монитором проводить дошколятам нельзя. В начальной школе (до 10 лет) можно разрешить ученику заниматься перед компьютером полчаса с обязательными перерывами. Подростки до 14 лет должны ограничиваться часовым времяпрепровождением перед монитором. И опять же не забывайте о перерывах. Все эти условия соблюдать совсем не сложно. Главное, хотеть принимать активное участие в жизни ребенка, и не доверять всецело это важное дело бездушным машинам. Дети нуждаются в общении с мамой и папой. Если вы будете уделять своему малышу достаточно внимания, он не так уж сильно будет тянуться к компьютеру. Ведь не столь важно, сколько времени вы проведете с ребенком вместе, а то, насколько продуктивно это время будет использовано. **А вред или польза компьютер для вашего ребенка, решать вам, дорогие родители! Хорошо, когда во всем есть мера!**