

РЕБЁНОК И КОМПЬЮТЕР

Компьютеры настолько прочно вошли в нашу жизнь, что на тех, кто не умеет быть с ним на «ты», смотрят искоса. Споры относительно пользы и вреда от компьютера и компьютерных игр ведутся на всех социальных уровнях, ученые проводят исследования о влиянии компьютерных игр на детей. Одна часть специалистов утверждает, что компьютер плохо влияет на их здоровье, а другая часть эти утверждения отрицает. Наша цель заключается в том, чтобы рассказать вам о вреде и пользе компьютера и компьютерных игр для здоровья детей.

Нужно сказать, что **компьютерные игры развивают у ребенка:**

- Ø быстроту реакции
- Ø мелкую моторику рук
- Ø визуальное восприятие объектов
- Ø память и внимание
- Ø логическое мышление
- Ø зрительно-моторную координацию

Компьютерные игры учат ребенка:

- Ø классифицировать и обобщать
- Ø аналитически мыслить в нестандартной ситуации
- Ø добиваться своей цели
- Ø совершенствовать интеллектуальные навыки

Ребенок, который с детства ориентируется в компьютере, чувствует себя более уверенно, потому что ему открыт доступ в мир современных технологий. Игры на компьютере – это те же занятия, а ребенка всегда легче привлечь к игре, чем заставить учить алфавит английского или немецкого языка и т.д. Играя в компьютерные игры, ребенок попадает в волшебную сказку, где существует свой мир. Прекрасно нарисованные, веселые и добрые детские компьютерные игры несут в себе много интересного, умного, забавного и полностью направлены на то, чтобы дети развивали и

совершенствовали свои знания. Но, при не соблюдении режима компьютер превращается из друга во врага. Нельзя забывать о том, что все хорошо в меру. По данным экспертов ВОЗ, даже не очень продолжительная работа за компьютером, не более 1-2 часов, вызывает у 73% подростков общее и зрительное утомление, в то время как обычные учебные занятия вызывают усталость только у 54% подростков. Увлечшись компьютером, испытывая большой эмоциональный подъем, школьники даже не замечают наступившего утомления и продолжают работать дальше. Если же на экране высвечивается не обучающая программа, а одна из многочисленных компьютерных игр, подростки, даже чувствуя утомление, не в силах оторваться от него по несколько часов. В результате ребенок к вечеру возбужден, раздражен, неуправляем. А виновник всего - любимый компьютер!

Предупредить переутомление можно, если ограничить длительность работы ребенка за компьютером, проводить гимнастику для глаз, правильно обустроить рабочее место, использовать только качественные программы, соответствующие возрасту вашего ребенка. Что касается рабочего места, то мебель должна соответствовать росту ребенка. Стул должен быть обязательно со спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70 см от компьютера (чем дальше, тем лучше), упираясь взором перпендикулярно в центр экрана. Посадка прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Чтобы обеспечить устойчивость посадки, ребенок должен сидеть на стуле, опираясь на 2/3 - 3/4 длины бедра. Между корпусом тела и краем стола сохраняется свободное пространство не менее 5 см. Руки свободно лежат на столе. Ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и располагаются под столом на соответствующей подставке. Стол, на котором стоит компьютер, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов. Помните, занятия на компьютере принесут пользу, если вы прислушаетесь к нашим рекомендациям и будете их выполнять. От этого зависит здоровье вашего ребенка.

Итак, семь основных правил:

- при слабом зрении садиться за компьютер можно только в очках;
- соблюдать расстояние от глаз до экрана (50-70 см);
- 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.

Поистине, гигантское количество игр, ассортимент которых обновляется практически ежемесячно, может сбить с толку любого из нас. Если вы решили применять компьютер с целью воспитания и развития ребёнка, то вы должны понимать, как, зачем и во что играет ваш ребенок, быть в курсе игровых новинок и уметь совместно обсудить содержание новой игры. Условно всё многообразие компьютерных игр можно классифицировать следующим образом: приключенческие игры, стратегии, логические игры и др.