

"Ребенок и компьютер. Польза или вред?"

Современную жизнь невозможно представить без компьютера. Им пользуются все: родители и дети, бабушки и дедушки. Редко сейчас можно встретить дошкольника, не умеющего пользоваться компьютером. И у многих взрослых возникает вопрос: компьютер – это хорошо или плохо? Чтобы компьютер стал настоящим другом и помощником вашему ребенку, 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.

Основные вредные факторы по мнению врачей, педагогов и психологов:

- нагрузка на зрение
- стеснённая поза
- развитие остеохондроза
- заболевания суставов кистей рук
- затрудненное дыхание
- наличие излучения от монитора
- психическая нагрузка
- компьютерная зависть

9 основных правил по организации рабочего пространства:

1. Компьютер лучше поставить в углу или, чтобы задняя поверхность компьютера была повернута к стене.

2. В комнате, где расположен компьютер, рекомендуется ежедневная влажная уборка.

3. Перед тем как работать на компьютере, протирайте экран тряпочкой.

4. В комнате, где стоит компьютер, лучше поставить комнатные растения, а у монитора – кактус.

5. Почаще проветривайте комнату, где стоит компьютер, и следите за влажностью.

6. Не рекомендуется допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще 2-3 раз в неделю, больше одного раза в течение дня, а также поздно вечером или перед сном. 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. Правильное расстояние до монитора — около 45-60 см, желательно на уровне глаз, правильное освещение — естественный свет, падающий слева, но не сам экран монитора, чтобы избежать бликов, осложняющих работу.

7. Опорно-двигательный аппарат и осанка. Рекомендуется проводить небольшую зарядку после работы за компьютером.

8. Эмоциональная сфера. Если ребенок очень увлечен компьютерными играми, то взрослым нужно стараться отвлечь его, найдя другое интересное занятие. Нужно обращать внимание на то, чем он занимается и что его волнует.

9. Контроль. 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.

