

«Ребёнок и компьютер»

(методические материалы для родителей)

1. Как правильно организовать работу школьника за компьютером?

Длительность непрерывных занятий для детей:

- 7-10 лет - 15 минут,
- 11-13 лет - 20 минут,
- 14-15 лет - 25 минут
- 16-17 лет - 30 минут.

В течение недели школьник может работать с компьютером не более трех раз.

Комната, в которой школьник работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.

Необходимо следить за соблюдением правильной осанкой ребенка. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см.

После 10-15 минут непрерывных занятий на ПК необходимо сделать перерыв для проведения физкультминутки и гимнастики для глаз.

Для учащихся младшего возраста допускается проведение компьютерных игр только в конце занятия длительностью не более 10 минут.

В целях безопасности следует следить за организацией рабочего места: убрать со стола все лишние предметы. Нельзя работать за компьютером мокрыми руками.

2. Дети и компьютер: вред и польза умной машины

В наше время компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе. Наши дети родились и растут в мире, где компьютер — такая же привычная вещь, как телевизоры, автомобили, электрическое освещение. То, что нам, взрослым совсем недавно казалось чудом техники, для них – вовсе не чудо, а просто любопытная вещь, с которой можно возиться как со всякой новой игрушкой. Однако родителей очень волнует влияние компьютера на здоровье их детей. Безопасен ли он? Этим опасениям есть основания, но не потому, что компьютер «излучает что-то страшное» и «может ударить током» (современные модели компьютеров, давно ничем подобным не грозят). Самый большой вред компьютера в том же, в чём и его достоинство — в его

бесконечной увлекательности. Вред компьютер приносит в том случае, когда дети (да и многие взрослые) не соблюдают простые правила, предназначенные для того, чтобы свести к минимуму дурное влияние компьютера на своё здоровье (не испортить зрение, не искривить позвоночник, не впасть в психологическую зависимость от электронной игрушки). Вот именно поэтому, приобретая для своего сына компьютер – вещь, вне сомнения, очень полезную — мы должны понимать, что на нас ложится ответственность за то, пользу или вред принесёт компьютер детям.

3. Компьютер – помощник школьника

Обычно, ребёнок 7-8 лет уже сознательно просит купить ему компьютер. И если у вас есть такая возможность — покупайте. Влияние компьютера на детей в этом возрасте очень благотворно и может помочь в развитии определенных навыков. Например, психологи отмечают, что работа с компьютером развивает внимание, логическое и абстрактное мышление. Компьютерные игры детям помогут научиться принимать самостоятельные решения, а также быстро переключаться с одного действия на другое. Хорошо влияет компьютер и на творческие способности детей. В этом случае положительное влияние компьютера зависит от индивидуальных особенностей ребёнка: к примеру, одни дети начинают быстрее изучать языки, а другие — замечательно рисовать. К тому же, хороши развивающие компьютерные игры для детей – это отличный способ самообразования, а умение пользоваться Интернетом, может стать хорошей школой общения и навыков по поиску и отбору информации.

4. Компьютер и здоровье ребёнка

Тут всё дело в чувстве меры. Дело в том, что недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное — ухудшает. И чтобы компьютер здоровью не повредил, очень важно регламентировать время, которое ребенок проводит за компьютером. Родителям, при решении этого вопроса, надо проявить с одной стороны настойчивость и последовательность, а с другой – преодолеть собственный соблазн отдохнуть от ребёнка, который сидя за компьютером, не мешает родителям заниматься домашними делами или смотреть телевизор. Чтобы предотвратить дурное влияние компьютера на детей — время занятий должно быть определено вами сразу. Малышам до 6 лет лучше не сидеть за компьютером более 20 минут — и то, желательно, не каждый день. Детям в возрасте 7-8 лет это время можно продлить до 30-40 минут в день. А с 9-11 лет — не более часа-полтора. В ряду главных проблем со здоровьем, которые может доставлять

компьютер детям — большая нагрузка на зрение. А поскольку наши глаза напрямую связаны с мозгом, то зрительное утомление сразу скажется на состоянии ребенка, как физическом, так и психологическом. Поэтому, настройте яркость и контрастность компьютера так, чтобы глазам малыша было комфортно, а на «рабочий стол» установите картинку спокойных цветов. Также, желательно, чтобы частота обновления экрана на вашем компьютере была максимальной (100 и более герц), особенно если у вас не жидкокристаллический монитор. Очень полезным будет научить ребёнка специальной гимнастике для глаз. Если вы всё же чувствуете, что, несмотря на все меры предосторожности, ваш ребенок устает при работе за компьютером, то в первую очередь проверяйте правильность организации рабочего места.

5. Как оторвать ребёнка от компьютера

Если маленького ребёнка невозможно оторвать от компьютерных игр без последующей истерики – это, конечно же, проявление изначально неправильной политики отношения взрослых. Родители то сильно беспокоятся о вредном влиянии компьютера, то вдруг будто забывают об этом, позволяя ребёнку играть часами. А поскольку единых требований в семье нет – то и ребёнок поступает, как ему хочется. Когда же дети постарше, особенно подростки, очень много времени проводят за компьютером, это может быть показателем проблем в семье. Дети «уходят» в компьютер, прячась от семейных неурядиц, компенсируя собственное одиночество, или потому, что им трудно общаться с домашними. Если же вы уверены, что дело просто в сильном увлечении, то для того чтобы оторвать сына от компьютера, лучше всего переключить его внимание на другое занятие. Неплохо будет увлечь ребенка спортом, найти ему какое-нибудь подвижное хобби. Если вы заметили, что компьютер дети предпочитают книге — это тревожный знак. Сколько бы полезной информации не было бы в Интернете — стоит попытаться увлечь ребёнка книжкой. Существует так же проблема качества той информации, которую ребёнок получает через Интернет, но это тема для отдельного разговора. Чтобы вокруг компьютера не возникало семейных скандалов и ссор, с детьми нужно изначально поговорить (но без «страшилок», нравоучений и давления!), просто и понятно объяснив, почему долго сидеть за компьютером детям вредно. Будьте честны с ребёнком – он это почувствует и запомнит на всю оставшуюся жизнь.

Не опасайтесь отрицательного влияния компьютера на ребёнка. При разумном подходе никакого вреда компьютер не принесёт, а вот польза будет

прямо-таки неоценимой. Имея собственный компьютер, ребёнок потихоньку научится что-то переустанавливать, понимать, что происходит с техникой, сможет завести свои творческие проекты. Такие умения очень пригодятся ему в будущем, а может, станут профессией. Собственный компьютер — это, можно сказать, личное пространство ребёнка, и оно необходимо каждой формирующейся личности. Так что, не надо бояться ставить компьютер в детской. Технический прогресс остановить невозможно, а с самыми последними его достижениями дети встречаются первыми. И чтобы умная машина была другом, а не врагом нашим детям, нам, взрослым, тоже необходимо повышать свой уровень знаний. Хотя бы для того, чтобы мы могли понимать то, чем увлечены наши дети, разделять с ними их успехи, да и просто больше общаться со своими детьми.