

Компьютер: друг или враг?



Дети и компьютеры практически неотделимы в наши дни. Многие дети школьного возраста и даже дети дошкольного возраста проводят много часов перед компьютером каждый день, поэтому стоит выяснить, какие последствия могут производить компьютеры на глаза детей и их зрение. Что приносит компьютер: пользу или вред?

Использование компьютеров улучшает готовность ребенка к школе

Хорошая новость: Последние исследования показали, что использование компьютера среди детей дошкольного возраста фактически улучшает их готовность к школе и повышает успеваемость.

Компьютерные риски для детей

Но дети, которые проводят много времени перед компьютером, имеют больший риск развития синдрома компьютерного зрения. И многие врачи убеждены, что длительное использование компьютеров детьми подвергает их риску прогрессирующей близорукости. Поэтому следите за количеством времени, проведенным вашим ребенком перед компьютером.

Снижение риска близорукости в связи с компьютером

Чтобы ясно видеть вблизи, глаза должны приложить усилия фокусировки. Некоторые исследователи считают, что усталость, вызванная чрезмерной фокусировкой, может привести к изменениям в глазах, что является причиной близорукости. И эксперты согласны с тем, что акцент на изображения на экране компьютера вызывает большую усталость глаз, чем чтение нормальной печати в книге или журнале.

Для снижения риска усталости от фокусировки зрения, многие врачи рекомендуют для глаз частые перерывы в работе с компьютером. Некоторые называют это "20-20-10" правило: **Каждые 20 минут ваш ребенок должен оторвать глаз от компьютера и посмотреть на объект, удаленный от него, по меньшей мере, на 20 метров, по крайней мере, 10 секунд.**

Это простое упражнение расслабляет мышцы фокусировки внутри глаза, что может помочь уменьшить напряжение глаз и усталость глаз, которая может привести к прогрессирующей близорукости.

Влияние компьютеров на детей

Но с каждым годом у детей всё меньше развито умение воспринимать, воспроизводить или создавать собственные тексты. Также растет процент детей с

нарушениями письменной речи. И всё чаще говорят о том, что причиной того, что детям сложно овладеть чтением и письмом является то, что они рано и чрезмерно увлекаются компьютером.

Психологи говорят, что у детей, часто играющих в компьютерные игры развивается агрессия, всевозможные страхи, аутизм.

Педиатры подтверждают вред компьютеров: длительное сидение за ними нарушает осанку, портит зрение, а влияние компьютерного излучения на детский организм до сих пор не изучено.

Но не стоит бросаться в крайности и навсегда ограждать ребенка от компьютера, как и не стоит использовать его в качестве громоотвода (сидит за монитором и не шумит, ничего не требует). Если же разумно использовать компьютер, то он сможет стать отличным пособием для обучения (например, чтению), средством общения с малышом.

Уже повзрослевшему ребенку можно предложить создать электронную газету, или страничку в интернете. Многие дети предпочитают запискам на холодильнике «напоминалки» в компьютере.

Если ваш ребенок уже начал задавать «умные» вопросы, то попробуйте вместе найти ответы на них во всемирной паутине. Для детей в Интернете можно найти множество интересных вещей: посетить виртуальный музей, или принять участие в олимпиаде он-лайн, скачать познавательные презентации и фильмы.

С помощью специальных программ можно научить ребенка рисовать и создавать мультики, записывать музыку. Только не забывайте о том, что компьютерное рисование не заменит красок, карандашей. То же самое можно сказать и о письме.

Компьютерные игры – камень преткновения многих родителей и детей.

В вашем доме не должны появляться игры, где надо убивать всё, что движется. Вместо них для ребенка можно подобрать развивающие игры. Их сейчас множество – на любой возраст и на любой вкус.

Чтобы обучение или игры за компьютером не наносили ребенку физический или психологический вред соблюдайте следующие правила:

1. Источник света должен быть слева от монитора. Ребенок должен сидеть на расстоянии 50-60 см от экрана.
2. Спина и ноги ребенка должны иметь опору.
3. Обязательно купите монитор с частотой обновления экрана в рабочем режиме не менее 85 Гц.
4. Компьютерные уроки для дошкольников не должны превышать 15 минут, для младших школьников 20ти минут.
5. Обязательно формируйте у ребёнка правильное отношение к компьютеру. И словом и действием приучайте его, что компьютер – рабочая машина, и использовать его можно только для учебы или работы.

Не забывайте и о своевременном компьютерном сервисе, чтобы компьютер долго вам служил и радовал. Причем обслуживание и ремонт компьютеров доверяйте проверенным фирмам, которые не только отремонтируют, но и установят новейшие обучающие программы. А вот уже обучающим программам ваш ребенок найдет применение.

И самое главное, помните, что в развитии навыков мышления и реального общения компьютер может и должен играть лишь вспомогательную роль!