

## Компьютер детям не игрушка?

Компьютеры в нашем XXI веке стали одним из основных средств познания, хотим мы этого или нет. Ребенок может часами играть в компьютерные игры. С одной стороны родителей должно радовать, что дети даже в очень юном возрасте отлично разбираются в компьютерных программах, а с другой стороны, это похоже на настоящую зависимость.

Что делать? Запрещать бесполезно! Как можно запретить, если компьютер, интернет так же прочно вошли в нашу жизнь, как телевизор, автомобиль, электричество. Самое важное, как учат психологи – это научить детей ориентироваться в Сети без вреда для здоровья и с пользой для себя, ведь общение с компьютером имеет много положительных моментов. Оно помогает выявить и развить способности юного пользователя, является великолепным способом самообучения и незаменимым в создании любого учебного или творческого проекта. Маленькие детки, едва покинув колыбельку, начинают интересоваться всевозможной техникой: включают нажатием кнопки телевизор, тянут руки к телефону. Родителей интересует вопрос, в каком же возрасте можно разрешить детишкам общаться с электронной машиной? Дошколятам компьютер не требуется, так как в детском саду написание рефератов не практикуется. «Развивающие», компьютерные игры детишкам, может быть, и не вредны, но их польза сильно преувеличена. Они лишь дублируют то, что можно сделать на бумаге. Наверное, больше пользы будет, если дошколята пообщаются с родителями, порисуют, почитают, поиграют, и т.д.

А вот у ребенка семи лет, отмечают психологи, работа с компьютером развивает внимание, логическое и абстрактное мышление. Также дети учатся принимать самостоятельные решения и быстро переключаться с одного действия на другое. Благоприятно влияет компьютер и на творческие способности: одни начинают быстрее изучать языки, другие – замечательно рисовать.

Психологи говорят, что одним из главных аргументов против ПК для большинства родителей является возможный вред здоровью. Некоторые основания для этого опасения есть, но не потому, что машина излучает особо вредные волны или «сажает» зрение пуще телевизора или книг с мелким шрифтом. Самый большой вред компьютера заключается в бесконечной увлекательности. Самостоятельно ребенок «нырнув» в это увлекательное пространство, не способен оценить, сколько времени он там находится, в правильной ли позе сидит, не утомились ли его глаза, и уж тем более он не может оценить степень своей зависимости от игр. И на родителях лежит ответственность за соблюдение ребенком техники безопасности и контроль над содержанием игрушек (иногда они бывают агрессивными) и просматриваемых сайтов (иногда страницы для взрослых просматривают несовершеннолетние). Поэтому специалисты советуют регламентировать время, которое ребенок проводит за монитором. Зрительное переутомление сказывается и на физическом состоянии ребенка. Поэтому психологи рекомендуют проследить, чтобы малыш до шести лет сидел за компьютером не более двадцати минут в (желательно не каждый день). Детям 7 – 8 лет отводится 30 -40 минут; 9 -10 лет – от 1 до 1,5 часа (с перерывами на отдых каждые 15 -20 минут). Советуют также отрегулировать яркость и контрастность монитора. Также должно быть правильным обустройство рабочего места, и это – забота родителей. Оно должно быть хорошо освещено, стол и стул должны подходить ребенку по росту. Нужно следить за тем, чтобы ребенок ровно держал спину, не задирает голову, и не клал ногу на ногу. Монитор лучше расположить так, чтобы взгляд на него падал немного сверху вниз, а находиться он должен прямо перед глазами на расстоянии 60 – 70 см. клавиатура должна быть расположена на выдвижной панели, чтобы ребенок не сидел с приподнятыми руками и плечами (в этом случае кровообращение в шейном отделе позвоночника будет нарушено). Медики советуют ежедневно проводить в «компьютерной» комнате влажную уборку и проветривание. Следя за тем, чтобы ребенку общение с

компьютером приносило пользу, а не вред, объясняя ему, как нужно вести себя, вам не придется волноваться за здоровье своего малыша.