

Компьютер и ребенок

Компьютеры прочно вошли в нашу жизнь и в жизнь наших детей. Есть мамы и папы, полностью отвергающие такую форму времяпрепровождения для своего ребенка. Но есть и еще одна категория родителей. Они не запрещают сыну или дочке сидеть за компьютером. И в то же время испытывают постоянное внутреннее сопротивление: долгое сидение за компьютером вредит здоровью ребенка, он мало общается со сверстниками, компьютерные игры отупляют или ожесточают и т. д.

Компьютер: друг или враг?

Предубеждений, связанных с компьютером, несколько.

Одно из них: постоянное пребывание в виртуальной реальности вредит интеллектуальному и эмоциональному развитию ребенка. Он не испытывает интереса к самостоятельному мышлению, к чтению, ручному труду. Становится пассивным потребителем информации.

Предубеждение второе: компьютер мешает ребенку полноценно общаться с другими ребятами, а некоторым детям полностью заменяет общение со сверстниками.

Очень большие претензии у многих родителей и педагогов к компьютерным играм. В лучшем случае их характеризуют как пустые забавы, отвлекающие от учебы или занятий спортом. В худшем - как нечто, формирующее в ребенке жестокость, привычку разрешать любые ситуации агрессивными способами.

Для того, чтобы компьютер приносил пользу вашему ребенку, родителям необходимо подобрать игры, развивающие активное целенаправленное внимание, память, пространственное воображение, логическое мышление, помогающие улучшить координацию движений, повысить скорость реакции.

У игры, в том числе компьютерной, есть еще одно важное свойство. Некоторые виды игр помогают снять нервно-психическое напряжение. Побывав в погоне, можно выплеснуть отрицательные эмоции, выпустить пар. Роль супергероя позволяет ощутить себя сильной личностью, контролирующей ситуацию, управляющей другими персонажами.

Насколько компьютер вреден для здоровья?

- Конечно, необходимо приучить ребенка контролировать свою позу, чтобы не возникали нарушения осанки. Но это вовсе не специфическое требование - правильно сидеть нужно и за обычным столом
- Реальным фактором риска может стать нагрузка на зрение. И все же общение с компьютером не вреднее, чем длительное сидение у телевизора. Не нужно забывать об элементарной профилактике - делать перерывы в занятиях и для снятия зрительного утомления и напряжения делать гимнастику для глаз. Она занимает полторы минуты и очень проста: *сначала вращаем глазами по кругу, потом смотрим вверх, вниз, вправо и влево и переводим взгляд с дальних предметов на ближние.* Каждое упражнение достаточно повторить десять раз. Обратите внимание на технические характеристики экрана вашего монитора.
- И запомните, что играть в компьютерные игры без ущерба для здоровья и психики 6-7-летние дети могут без перерыва заниматься за компьютером не более 10 минут. Эти нормы были разработаны для занятий в компьютерных классах, но их надо придерживаться и дома.