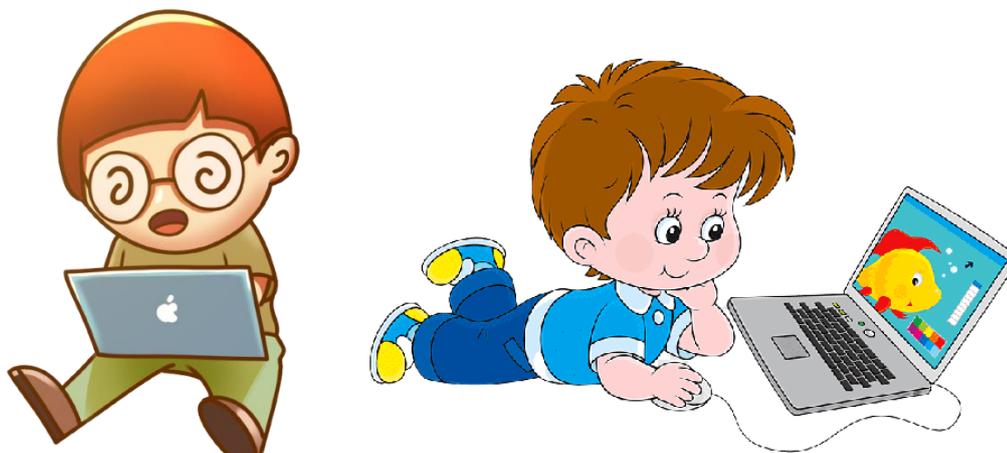


Родительский университет

«Ребёнок и компьютер. Компьютер дома: польза или вред? Компьютерные игры»

Козлова О.А., педагог-психолог



В настоящее время компьютер выполняет в семье много функций: с его помощью слушают музыку, смотрят кино, общаются, учатся, работают, покупают билеты, производят финансовые расчеты и т.д.. Дети всегда проявляют интерес к занятиям взрослых и уже осваивают компьютер, едва научившись ходить. Разработчики компьютерных программ постарались выпустить игры для самых маленьких, так в семьях у детей появилась новая игрушка.

Участие компьютера в жизни, а порой и воспитании детей вызывает горячие споры. Учёные давно заволновались, столкнувшись с проблемой компьютерной зависимости. Эта проблема стремительно молодеет. Так ли опасно воздействие компьютера и как защитить детей?

Польза компьютерных игр

- Обучающие и логические игры полезны для умственного развития ребенка, они заставляют думать и тренируют память; развивают внимание, логическое и абстрактное мышление. Компьютерные игры детям помогут научиться принимать самостоятельные решения, а также быстро переключаться с одного действия на другое. Хорошо влияют компьютерные игры и на творческие способности детей;

- Игры развивают реакцию и моторику рук;
- После компьютерных игр дети быстрее читают и лучше усваивают прочитанное;
- Посредством игр дети учатся работать с техникой, начинают разбираться в различных гаджетах;

• Обучающие игры помогают знакомиться с окружающим миром, узнавать новое, получать знания в интересной игровой форме и весело проводить время;

• Игры, в которых ребенку предлагается сочинять собственные мелодии или рисовать с помощью компьютерной мыши, помогают найти свое призвание в каком-либо виде творчества.

Вред компьютерных игр

- Ухудшение зрения;
- Развитие болезней позвоночника и суставов (при неправильном расположении за монитором);
- Жестокие игры могут негативно влиять на психику ребёнка;
- Существует вероятность возникновения компьютерной зависимости (компьютерные игры могут вытеснить из жизни ребёнка чтение книг, прогулки, спорт и реальное общение).

Как видите, полностью запрещать играть в компьютер ребёнку не стоит. Однако рекомендуется ограничивать время, которое можно провести за монитором, а также напоминать ребёнку о важности 10-15 минутных перерывов (со сменой деятельности; например, можно поделаться зарядку, побегать, сделать гимнастику для глаз).

Можно предложить ребёнку следующий комплекс упражнений для глаз:

Гимнастика для глаз

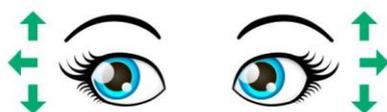
Повторяйте каждое упражнение не менее 5-6 раз.



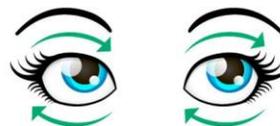
1. Крепко зажмурьтесь и откройте глаза.



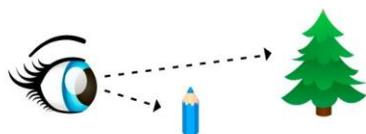
2. Быстро поморгайте в течение нескольких секунд.



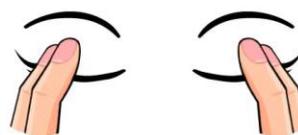
3. Посмотрите сначала в стороны, затем вверх и вниз.



4. Повращайте глазами по часовой стрелке и обратно.



5. Посмотрите на предмет рядом с вами, затем на что-то вдалеке.



6. Закройте глаза и помассируйте веки несколько секунд.

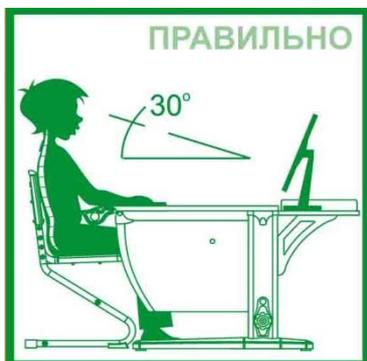


Также можно устанавливать в семье правило: проводить 1-2 дня в неделю без гаджетов и проводить время вместе. Обязательно придумайте «здоровые» альтернативы компьютерным играм.

Не забывайте, что главный пример для ребёнка – это его родители, поэтому, в первую очередь, проанализируйте, не подаёте ли вы своим детям плохой пример, проводя свой досуг за компьютером.



Подбирайте игры под возраст ребёнка. Сегодня можно скачать множество развивающих игр, которые не вызывают зависимости и помогают детям в обучении. Полезными для умственного развития считаются квесты, головоломки, стратегии.



Чтобы уберечь ребёнка от вредного воздействия компьютера, родителям необходимо не только контролировать его нахождение у монитора, но и правильно оборудовать рабочее место. Необходимо купить специальную мебель, подходящую ребёнку по росту, чтобы ему было удобно проводить время за компьютером. Особое внимание следует обратить на посадку малыша: следить, чтобы ребёнок держал спину ровно. Высота стула должна быть такой, чтобы ноги ровно стояли на полу, а колени были согнуты под прямым углом.

Лучше не экономить на мониторе и купить для ребёнка современный монитор, с отличной цветопередачей и хорошими углами обзора. Можно установить на компьютер специальную программу, которая меняет цветовую температуру экрана в зависимости от освещения и времени суток, обеспечивая максимально комфортные для глаза цвета. Экран лучше всего расположить на расстоянии 50-70 сантиметров от глаз ребёнка. Врачи советуют ежедневно проводить в комнате с компьютером влажную уборку и проветривание.

Включите программы родительского контроля и безопасного поиска, которые помогут оградить ребёнка от нежелательного контента.



Играйте с ребёнком вместе. Это поможет и наладить контакт с ребёнком, и контролировать то, во что он играет. У родителей может быть предубеждение к компьютерным играм, но стоит дать им шанс. Ребёнку, скорее всего, будет интересно показать вам свои любимые игры и быть в чём-то сильнее вас.

Время, проведённое у компьютера, должно дозироваться и ограничиваться.



В дошкольном возрасте (3-7 лет) – до 30 минут в день.

В младшем школьном возрасте (7-10 лет) – 30-50 минут в день.

В старшем школьном возрасте (11-18 лет) – 1-3 часа в день.

Разумеется, вы можете увеличивать рекомендуемое время, но нужно помнить о том, что всё хорошо в меру.