



Консультация для родителей

Компьютер: «за» и «против»

Наверное, большинство родителей сталкиваются сейчас с тем компьютерным бумом, которому подвержены почти все дети. Сегодня притягательность компьютера не сравнить ни с телевизором, ни с любым другим занятием. Магия компьютерных игр охватила сейчас почти все юное поколение во всем мире. Родителей чаще всего беспокоит влияние компьютера на зрение и вред излучений, а также возможность получить в лице собственного ребенка будущего компьютерного фаната, погруженного в искусственный виртуальный мир, уводящий его от реальной жизни.

Какую картину мы наблюдаем почти во всех семьях, где есть компьютер? Ребенок, придя домой, бросается к компьютеру, отбрыкиваясь от наших настойчивых попыток накормить своего современного ребенка. И бесконечные игры до вечера. Знакомо? Поверьте, вы не одиноки.

Многие родители, купив своему ребенку компьютер, вздыхают облегченно, т.к. этим в какой-то степени решаются проблемы свободного времени ребенка, его обучения (по обучающим программам) или развития (по развивающим программам), а также получения им заряда положительных эмоций от любимой игры и т.п.

Маленький ребенок - очень чувствительный организм, все физиологические системы которого, в том числе и необходимые для успешного взаимодействия с компьютером, развиваются в дошкольном и младшем школьном возрасте. Неограниченные занятия на компьютере на фоне постоянно увеличивающейся информационной нагрузки могут ускорить неблагоприятные изменения в самочувствии ребенка, повлиять на его психику. Советуем обратить внимание родителей на следующие моменты.

- ✚ Покупайте для вашего ребенка компьютер и дисплей хорошего качества, не экономьте на здоровье детей.

- ✚ Расположите компьютер на столе в углу комнаты, задней частью к стене, в хорошо освещенном месте, но так, чтобы на экране не было бликов.

- ✚ Правильно организуйте рабочее место ребенка. Подберите мебель, соответствующую его росту.

Для детей ростом 105 - 130 см рекомендуемая высота стола - 54 см, высота сидения стула (обязательно с твердой спинкой) - 32 см. Расстояние между ребенком и дисплеем не менее 50 - 70 см (чем дальше, тем лучше). Поза ребенка - прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы, посадка устойчивая. Пространство между корпусом тела и краем стола - не менее 5 см.

- ✚ Делайте ежедневную влажную уборку в помещении, где используется компьютер. Проветривайте чаще комнату; для увеличения влажности воздуха установите аквариум или другие емкости с водой.

- ✚ Протирайте экран чистой тряпочкой или специальной салфеткой до и после работы на компьютере.

- ✚ Рядом с компьютером поставьте кактусы: эти растения поглощают его вредные излучения.

- ✚ Особенно тщательно отбирайте для детей компьютерные сайты: они должны соответствовать возрасту ребенка, как по содержанию, так и по качеству оформления.

Помните: без ущерба для здоровья дошкольники могут работать за компьютером не более 15 минут, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья - только 10 минут в день, причем 3 раза в неделю, через день.

После каждого занятия проводите с ребенком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения.

Литература

1. Медведева И.Я, Шишова Т.Л. Ребенок и компьютер., 2007г.
2. Интернет источник: Ребенок и компьютер
<https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-roditelei-na-temu-rebyonok-i-kompyuter.html>
3. Михаил Адаменко. Компьютер для современных детей. Настольная книга активного школьника и дошкольника, 2016 г. ДМК Пресс