

Тема 3. Ребенок и компьютер

Как всем хорошо известно, современная жизнь практически невозможна без компьютера. Что же такое компьютер? Добро или зло?

Некоторые родители не против частого времяпровождения детей за компьютерными играми, но не поддерживают это увлечение материально.

Другая часть людей постоянно даёт своим детям деньги на различные интернет-карточки, диски, программы и к тому же может дать хороший совет в этой области.

Также бывают родители, категорически запрещающие своему ребёнку проводить свободное время за компьютером.

И ещё один тип. Люди этого типа позволяют детям сидеть за компьютером, но внутри они сильно переживают за сына или дочь. Ведь сидение за компьютером наносит ущерб здоровью ребёнка, он начинает мало общаться со сверстниками, что медленно ведёт к отупению.

Кто же прав? Попробуем разобраться.

Польза компьютера.

Предубеждений, касающихся компьютера, существует несколько. Одно из них следующее: частое пребывание в виртуальном мире наносит вред эмоциональному и интеллектуальному развитию. Ребёнок становится рабом сети Интернет, то есть он теряет интерес к саморазвитию, ручному труду и самостоятельному мышлению.

Но при всём этом компьютер всё-таки имеет немалое количество плюсов, значительно облегчающих человеческую жизнь. Помощь в выборе увлечения, различные обучающие программы, возможность получить любую информацию и т. д. - всё это помогает вашему ребёнку.

Конечно, ребёнок может случайно (а может, и нет) попасть на сайты, от которых вам бы хотелось его уберечь. Это может быть и сообщество националистической организации, и секта - всё, что угодно. Но ведь с этим можно столкнуться и в реальности. Наверное, тут противопоставить можно только интерес к жизни ребёнка и ваши с ним доверительные отношения.

Второе предубеждение заключается в том, что из-за компьютера ребёнок перестаёт общаться со сверстниками в реальности, ведь виртуальный мир кажется ему гораздо более интересной. Но это является заблуждением.

Если ваш ребёнок мало общается с одноклассниками, компьютер в этом не виноват. Наоборот, когда ребёнок необщителен, он проводит много времени, сидя за компьютером. И, благодаря такому времяпровождению, он может найти новых друзей со схожими вкусами и интересами.

Многие люди не одобряют компьютерные игры. Они считают, что игры отвлекают детей от учёбы, формируют жестокость и так далее. Но есть люди, одобряющие такую форму детских развлечений.

Во-первых, компьютерные игры приносят удовольствие детям.

Во-вторых, во время прохождения какой-либо игры, у ребёнка формируются качества, которые не раз пригодятся ему в жизни. Он учится добиваться определённых целей, доводить дело до конца, улучшать свои результаты. Проявляя настойчивость, ребёнок, тем самым, развивает её.

Также игры способствуют интеллектуальному развитию, ведь во многих из них нужно выбирать между несколькими вариантами решения и проявлять смекалку.

В-третьих, игры бывают не только развлекательными, но и обучающими и развивающими. Вы можете приобрести своему ребёнку игры, способствующие стремительному развитию логического мышления, памяти и пространственного мышления.

Стоит отметить, что компьютерные игры имеют ещё одно немаловажное значение - снятие нервно-психического напряжения. Сражаясь с драконами, играя в гонки, ребёнок быстро успокаивается, так как в то время, когда он играет, он выплёскивает все отрицательные эмоции.

Вред компьютера.

Конечно, все родители заботятся о своих детях и пытаются сохранить их здоровье от различных внутренних и внешних факторов. В том числе и от компьютера. Обычно компьютер вредит зрению и от него исходит излучение.

Учёные считают, что уровень излучения от жидкокристаллических мониторов ниже, чем у обычных телевизоров. Имеется в виду электромагнитное излучение. Другие же виды, среди которых рентгеновское, ультрафиолетовое и инфракрасное, ничтожно малы.

А вот нагрузка на зрение действительно является большой проблемой. И всё же телевизор и компьютер одинаково влияют на зрение. Чтобы зрение не ухудшалось, не стоит забывать о гимнастике для глаз и небольших перерывах. Время от времени посещайте офтальмолога.

Глазная гимнастика

Различные упражнения снимают мышечное напряжение, помогают избавиться от головной боли, сухости в глазах, тренируют глазные мышцы, но вернуть утраченные диоптрии они, к сожалению, не могут. В любом случае если вы много времени проводите за компьютером, жалуетесь на зрительную усталость, ощущение песка в глазах, то каждые 30-40 минут прерывайтесь хотя бы на 5 минут, ходите, посмотрите в окно или сделайте гимнастику.

- Откройте глаза и посмотрите влево, вправо, а затем вверх и вниз. Повторите несколько раз.
- Поднимите глаза кверху. Сделайте ими круговое вращение сначала по часовой стрелке, а затем против нее. И так 3-5 раз.
- Посмотрите на лист бумаги перед собой (10 секунд), а затем на удаленный предмет, например на дерево за окном (10 секунд). Повторите 5-6 раз.
- Быстро поморгайте в течение 15-20 секунд.

- Закройте глаза, положите на веки теплые ладони и посидите так около минуты.

Также, сидя за компьютером, ребёнок может получить сколиоз - искривление позвоночника. Контролируйте его, следите, чтобы он держал осанку, приучайте его к этому.

И последняя, очень важная информация.

Следите за тем, чтобы ваш ребёнок вёл не пассивный, а активный образ жизни. Иначе, если он слишком много времени будет проводить за компьютером, у него может выработаться компьютерная зависимость. Это болезнь не принесёт никакой пользы ни вам, ни вашему ребёнку, так что остерегайтесь её!

Рациональное использование компьютера может стать полезным средством развития ребенка.