

КОМПЬЮТЕР В ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА : ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА.

У современных детей складываются весьма тесные отношения с компьютерами. Уже трёхлетние малыши умеют не только включать мультфильмы, но и выполнять простейшие операции, а школьники предпочитают компьютерные игры вместо интересных развивающихся занятий. Раннее приучение ребёнка к подобной технике вредно для здоровья, поэтому родители должны знать, чем вреден компьютер для детей.

ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ДЕТСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Вред компьютера для детей не подлежит сомнению. Умная машина сильно влияет на здоровье ребёнка. Во-первых, портится зрение, ведь глаза постоянно находятся в напряжении. Если долго сидеть у экрана, то может возникнуть двоение изображения, сухость и/или жжение в глазах. Так как глаза детей ещё не окончательно развиты, они быстрее устают. Таким образом, появляется близорукость. Из-за этого ребёнку приходится надевать очки. А ещё многие дети играют на планшете или телефоне, лёжа на кровати, и сидя, развалившись в кресле, иногда даже на полу, что тоже негативно сказывается на зрении.

Во-вторых, ноутбук вредит и осанке детей. Часто компьютерное место не подходит ребёнку по росту. Из-за этого спина постоянно находится в неверном положении. Он начинает сутулиться или сильно тянет шею, потому что не видно экрана. Все это приводит к искривлению позвоночника, голова и спина могут заболеть.

В-третьих, появляются проблемы с нервной системой. У ребёнка она ещё слабая, неразвитая. Поэтому, если часто долго общается с компьютером, у него могут появиться проблемы со сном, резкая смена настроения и сильная возбудимость.

ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ

Нельзя забывать о негативном влиянии компьютера на здоровье подростка. Постоянное нахождение за компьютером может привести к физическому ухудшению здоровья, головным болям, искривлению позвоночника, нарушениям слуха, гиподинамии. Ещё более опасны изменения в эмоциональной сфере. Родители могут недоумевать, откуда у детей берётся агрессия, раздражительность, нежелание читать книги, общаться с другими детьми, играть в настольные игры. Перечисленные явления – это признаки компьютерной зависимости, с которыми срочно нужно начинать бороться. Также существуют дополнительные симптомы, по которым можно понять, что ребёнок зависим от умной машины:

- на смену реальности приходит виртуальный мир;
- исчезают навыки коммуникации – подросток легче общается с виртуальными друзьями, чем с реальными;
- ребёнку неинтересны победы в настоящей жизни, для него важно пройти очередной уровень игры;
- отсутствует желание что-либо делать или куда-нибудь ходить;
- ребёнок не контактирует с другими людьми;
- отсутствие аппетита;
- проблемы со сном;
- игнорирование учебы и домашних обязанностей;

- если родители хотят ограничить общение с компьютером, ребёнок проявляет излишнюю агрессию.

Если Вы заметили данные признаки у сына или дочери, Вам необходимо обратиться к специалисту. Справиться самостоятельно будет очень сложно. Компьютерная зависимость очень похожа на наркотическую, алкогольную или игровую. Здесь нужна помощь компетентных врачей.

Компьютерная зависимость может возникнуть от дефицита живого общения, в случаях, когда ребёнок недостаточно социализирован, то есть большую часть дня предоставлен сам себе.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА

Существует и польза, и вред компьютера для детей. Современную жизнь сложно представить без информационных технологий. Если занятия за монитором являются частью школьной программы, дополнительных занятий, приносят пользу в развитии, нужно объяснить детям правила работы с ноутбуком или стационарным устройством.

Очень важно:

- каждые 15 минут отвлекаться, давать отдых глазам;
- соблюдать расстояние между глазами и монитором (не менее 35 см);
- сидеть с ровной спиной, на удобном стуле;
- выбирать правильные обучающие компьютерные игры, которые способствуют развитию ребёнка. Они должны соответствовать возрасту и привить подростку аналитические и творческие способности;
- приобрести качественный монитор, яркость которого можно регулировать. Его размер должен быть не менее 15 дюймов. В ином случае, глаза будут подвергаться более сильному напряжению, а из-за этого зрение может сильно ухудшиться;
- поставить на компьютер программу родительского контроля. С её помощью Вы можете отслеживать, на какие сайты в интернете заходил Ваш ребёнок, блокировать нежелательные сайты и контролировать его деятельность за экраном.

Родители должны знать нормы времени пребывания за монитором, соблюдение которых поможет сберечь здоровье и снизить вред компьютера для школьников:

- в 5–7 лет – три раза в неделю по 15–30 минут;
- в 10–12 лет – не более часа ежедневно;
- в 13–16 лет – не более двух часов в день.

Важно, чтобы ребёнок не занимался с компьютером один в своей комнате. Лучше предложить ему делать это в гостиной, кухне, где есть ещё кто-то из членов семьи.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- Используйте технические средства ограничения доступа: родительский контроль, контентная фильтрация, настройки безопасного поиска.

- Расскажите ребёнку о негативной информации в сети.

Покажите, как действовать при столкновении с запрещёнными сайтами, куда обратиться.

- Следите за активностью ребенка в сети, проверяйте сайты, которые он посещает.
- Поддерживайте доверительные отношения с ребенком. Приучите его рассказывать о том, что происходило за день в интернете, обсуждайте это.
- Беседуйте с детьми об их друзьях в Интернете и о том, чем они занимаются так, как если бы вы говорили о чем-то другом.
- Настаивайте, чтобы дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями по Интернету.
- Позволяйте детям заходить на детские сайты только с хорошей репутацией.
- Научите детей никогда не выдавать личную информацию по электронной почте, в чатах, системах мгновенного обмена сообщениями, регистрационных формах, личных профилях и при регистрации на конкурсы в Интернете.
- Научите детей не загружать программы без вашего разрешения — они могут не нарочно загрузить вирус или шпионскую программу.
- Чтобы ребенок не мог заниматься чем-то посторонним без вашего ведома, создайте для него учетную запись с ограниченными правами.
- Приучите детей сообщать вам, если что-либо или кто-либо в Сети тревожит их или угрожает. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если рассказали вам об этом. Похвалите их и побуждайте подойти еще раз, если случай повторится.
- Настаивайте на том, чтобы дети предоставили вам доступ к своей электронной почте, чтобы вы могли убедиться, что они не общаются с незнакомцами.
- Расскажите детям об ответственном поведении в Интернете. Ребята ни в коем случае не должны использовать Сеть для хулиганства, сплетен или угроз другим.