

Вреден ли компьютер для здоровья...

Однозначного ответа на этот вопрос не существует: одни специалисты считают, что компьютер несёт непоправимый вред здоровью и лучше, чтобы дети за ним не проводили свое свободное время. Другие же, напротив, считают, что вред от компьютера, при соблюдении основных правил безопасности ничуть не опаснее, чем любая другая бытовая техника.

С одной стороны: Компьютер - это хорошо. Компьютерные игры развивают у ребенка: быстроту реакции, мелкую моторику рук, визуальное восприятие объектов, память и внимание, логическое мышление, зрительно-моторную координацию. Компьютерные игры учат ребенка: классифицировать и обобщать, аналитически мыслить в нестандартной ситуации, добиваться своей цели, совершенствовать интеллектуальные навыки

Ребенок, который с детства ориентируется в компьютере, чувствует себя более уверенно, потому что ему открыт доступ в мир современных технологий. Игры на компьютере - это те же занятия, а ребенка всегда легче привлечь к игре, чем заставить учить алфавит или, скажем, складывать цифры.

С другой стороны: Компьютер - это плохо. Итак, мы сели работать за компьютер. Современные мониторы стали безопаснее для здоровья. Но... даже самое современное оборудование не поможет избежать заболеваний, если использовать его неправильно.

«Золотые правила» при работе за компьютером.

Сразу нужно оговориться, что эти правила не помогут, если не выполнять их в системе всем членам семьи. Просто нужно помнить, что наши дети - это самое лучшее, что есть у нас.

Правило первое: перед работой за компьютером обязательно сделай разминку. Разминка может быть общая, танцевальная, для глаз. Выучить разминки несложно, сложнее контролировать их самостоятельное применение.

Правило второе: когда работаешь - сиди расслабленно.

Правило третье: чаще меняй позу, делай перерыв в работе. Временные рамки работы за компьютером колеблются в зависимости от возраста ребенка: 6 - 7 лет - 10 минут, 2-3 класс - 15 минут; 4-6 класс - 20 минут; 8-9 класс - 25 минут; 10-11 класс - 30 минут

Правило четвертое: пальцы должны быть легкими и расслабленными.

Правило пятое: заботься о зрении при работе за компьютером. Ухудшение зрения у детей нарастает от 4% в 1 классе до 25% на выходе из школы. Рабочее место должно быть достаточно освещено. Специальное питание для глаз - черника, смородина, морковь, печень трески, зелень, шиповник, клюква. Гимнастика, разминки для глаз.

Правило шестое: закончил занятие - сделай разминку.

Кроме вышеперечисленных вредных факторов при работе за компьютером и правил их профилактики, в настоящее время появились термины «синдром компьютерного стресса» и «компьютерная зависимость». Что же это такое?

Синдром компьютерного стресса.

Отмечаются нарушение памяти, бессонница, ухудшение зрения, головные боли, хроническая усталость, депрессионное состояние, проблемы в общении. Как противостоять? Надо соблюдать гигиенические нормы и правила. Своевременно делать перерывы в работе. Проветривать помещение, делать влажную уборку. Методики снятия стресса: - посмотрите в окно и считайте до 20. обмойте лицо холодной водой, - физические нагрузки, музыкальная терапия - снимают нервное напряжение.

Компьютерная зависимость

Современный ребенок рано знакомится с компьютером. Мы радуемся, глядя, как ловко малыш нажимает на кнопки домашней техники. Многим родителям нравится, что дети не балуются, не носятся по улице, а мирно сидят дома за компьютером. В результате, взрослые порой не подозревают, какую информацию черпает их ребенок из компьютера. Они не догадываются, что машина не только становится для ребенка игрушкой или источником знаний, но начинает эмоционально заменять ему родителей, особенно много работающих родителей.

Отдельно различают психологическую зависимость от Интернета (сетеголизм) и компьютерных игр (**кибераддикция**). Каждая из них имеет свои причины и последствия и распространяется на различные возрастные группы. Игры, как правило, увлекаются молодые люди в возрасте от 10 до 18 лет. **Сетеголики** - нередко представители старшего поколения. К примеру, недавно проведенные в США исследования выявили, что больше времени в Интернете проводят пенсионеры и домохозяйки, нежели школьники или студенты.

Советы родителям по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей

- Как можно раньше выработать правильное отношение к компьютеру как к машине для получения знаний, навыков, а не средству получения эмоций.
- Выработать с ребенком правила работы на компьютере: 20 мин. играет, 15 мин. занимается другими делами.
- Не есть, не пить чай за компьютером.
- Договориться, что эти правила соблюдаются. Обговорить с ребенком, что Вы предпринимаете, если ребенок нарушит договоренность.
- Замечать, когда ребенок соблюдает ваши требования, при этом обязательно сказать о своих чувствах радости, удовлетворения. Так закрепляется желательное поведение.
- НЕ использовать компьютер как средство поощрения ребенка. Во время болезни и вынужденного пребывания дома, компьютер не должен стать компенсацией.
- Помогите ребенку справляться с тяжелыми чувствами. Которые неизбежно присутствуют в жизни любого человека (скука, разочарование, обида) и которые могут подтолкнуть ребенка получить облегчение от «ящика».
- Если есть признаки зависимого поведения - не применяйте воспитательных мер, прежде проконсультируйтесь со специалистами.