

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ОБЩЕНИЯ С ДОМАШНИМ КОМПЬЮТЕРОМ.

Малыш и компьютер.



Современные дети очень много общаются с телевидением, видео и компьютером. Если предыдущее поколение было поколением книг, то современное получает информацию через видеоряд. Но хорошая компьютерная программа, как и хорошая книга, может перенести ребенка в захватывающий новый мир, внося в его жизнь множество впечатлений. Она может быть терпеливым учителем, надежным помощником или забавным партнером в игре. Дети, которые испытывают определенные трудности с письмом, с помощью компьютера могут достаточно просто научиться сочинять и исправлять ошибки. Дети, которым в тягость математика, теперь могут оттачивать свои знания в этой области с помощью увлекательных игр. А те, кто никогда раньше не

интересовался географией, могут совершать далекие путешествия, имитируя перемещение по глобусу.

Часто приходится слышать такие вопросы: А не опасен ли компьютер моему ребенку? Сколько времени можно проводить за ним? Не мешает ли он нормальному развитию детей?

Попробуем разобраться, что же такое компьютерные программы для детей, в чем их польза, а в чем их недостатки.

В работах профессора Л.А. Венгера, посвященных развитию и обучению детей дошкольного возраста, можно найти научное обоснование того, как компьютер помогает интеллектуальному росту ребенка.

Почти все родители знают, как трудно бывает усадить малыша за занятия. На компьютере каждый ребенок занимается с удовольствием. Это связано с тем, что компьютер сам по себе привлекателен для детей как любая новая игрушка. А какой же ребенок не любит играть?

На экране дисплея оживают любые фантазии ребенка, герои книг и сказок. Но также оживают и предметы окружающего мира, цифры и буквы. Попадая в компьютерную игру, они создают особый мир, похожий на реальный, но и отличающийся от него. Компьютерные игры составлены так, чтобы ребенок мог представить себе не единичное понятие или конкретную ситуацию, но получил обобщенное представление обо всех похожих ситуациях или предметах. Таким образом, у детей развиваются такие важнейшие операции мышления, как обобщение и классификация. При стандартном обучении они начинают формироваться с 6-7 лет.

Одна из важнейших функций компьютерных игр - обучающая. В этих играх ребенок начинает очень рано понимать, что предметы на экране - это не реальные вещи, но только знаки этих реальных вещей. И у детей очень рано начинает развиваться знаковая функция сознания. То есть понимание того, что есть несколько уровней реальности окружающего нас мира, - реальные предметы и картинки, слова и уравнения и, наконец, наши мысли.

"Знаковая функция сознания" лежит в основе самой возможности мыслить без опоры на внешние предметы. О важности такого мышления и сложности его развития говорят известные многим родителям трудности при обучении детей счету или чтению "про себя" (ребенок продолжает шепотом произносить про себя прочитанный текст или перебирает собственные пальцы при счете). Компьютерные игры облегчают этот процесс, так что самые простые действия во внутреннем плане становятся доступны уже для детей 4-5 лет.



Чудо, совершаемое компьютером, на этом не заканчивается. Не только психологи, но и родители заметили, что в процессе компьютерных занятий улучшаются память и внимание детей. И это закономерно. В исследованиях многих психологов отмечалось, что у маленьких детей еще нет желания запомнить. Детская память непроизвольна, дети запоминают только яркие, эмоциональные для них случаи или детали, и здесь опять незаменимым помощником является компьютер. Он делает значимым и ярким содержание усваиваемого материала, ускоряя его запоминание и делая его

более осмысленным и долговременным.

Многие программы, которые необычайно увлекают детей, - это игры, ориентированные на обучение. Особенно затягивают так называемые имитационные игры, которые точно воспроизводят историческую, географическую или научную обстановку, погружают в нее детей и призывают их выступать в роли исследователей, принимать решения и преодолевать препятствия. Другие представляют собой современные и улучшенные версии "натаскивающих" программ; процесс тренировки и запоминания теперь протекает на фоне увлекательной ситуации с элементами игры (например, блуждание по лабиринтам, сражение с противником и т.п.) и сопровождается великолепной графикой и звуковыми эффектами.

Компьютерные игры имеют большое значение не только для интеллектуального развития детей, но и для развития их моторики, точнее для формирования моторной координации и координации совместной деятельности зрительного и моторного анализаторов.

Многие родители дошкольников жалуются на неуклюжесть своих детей, на то, что они с трудом повторяют сложные физкультурные упражнения. Некоторые дети даже к шести годам плохо воспринимают такие понятия, как право и лево. Такие недостатки не свидетельствуют об умственной отсталости или задержке развития, но и надеяться, что они пройдут сами собой, тоже не следует.

Почему же именно компьютер легко и быстро может помочь в преодолении такого сложного дефекта, для которого даже опытным психологам иногда нужно несколько месяцев? В любых играх, от самых простых до сложных, детям необходимо учиться нажимать пальцами на определенные клавиши, что развивает мелкую мускулатуру руки, моторику детей. Действия рук нужно сочетать с видимым действием на экране. Так, совершенно естественно, без дополнительных специальных занятий, развивается необходимая зрительно-моторная координация.



В играх так называемого аркадного типа (встречи с неожиданными опасностями, погони, стрельба, схватки с врагами и т.д.) вторичное обучение обычно заключается в развитии быстроты реакции, точности прицеливания и т.д. Возможно, вы сочтете, что для вашего ребенка важны именно эти навыки - ведь если у него существуют определенные проблемы с координацией движений, то аркадная игра, доставляющая ему удовольствие, обязательно улучшит его двигательные способности. Или, возможно, вы почувствуете, что вашему ребенку-непоседе нужно "выпустить немного пара" в игре, чтобы затем он был способен сосредоточиться на других задачах. С другой стороны, вы можете удерживать своего ребенка от таких игр, если сочтете, что в них чересчур много насилия, или убедитесь, что они лишь укрепляют навыки, которые он и без того совершенствует ежедневно.

Итак, компьютер развивает множество полезных навыков. Но есть одно "но". Нельзя забывать о золотой середине, о норме. Всякое лекарство может стать ядом, если принято в не разумных дозах. Нужно понять, что компьютер - это не волшебная палочка, которая за один час игры сделает ребенка сразу умным и развитым. Как и любые занятия, компьютерные игры требуют времени, правильного применения, терпения и заботы со стороны взрослых.

Компьютер и здоровье малыша.

Увлечшись компьютером, испытывая большой эмоциональный подъем, дети даже не замечают наступившего утомления и продолжают работать дальше. Если же на экране высвечивается не обучающая программа, а одна из многочисленных компьютерных игр, подростки, даже чувствуя утомление, не в силах оторваться от него по несколько часов. Сегодня за компьютером сидят и малыши! Если это происходит в детском саду, то много сидеть за компьютером им не дадут, все занятия строго лимитированы временем. Но дома они практически бесконтрольны. В результате ребенок к вечеру возбужден, раздражен, неуправляем. И когда он наконец засыпает, то спит плохо: без конца просыпается, будит родителей. Велико же бывает их удивление, когда они узнают, что виновник всего – любимый компьютер!

От общего к частному.

Родителей больше всего беспокоят всякого рода излучения от компьютера. Научные измерения рентгеновского излучения показали, что оно находится на уровне фона земли. Электромагнитное излучение от компьютера хорошего качества также соответствует нормативам. Однако с боковых и задних стенок компьютера низкого качества уровень низкочастотных электромагнитных излучений может быть повышен. В помещении с работающим компьютером, кроме того, изменяются физические характеристики воздуха: температура может повышаться до 26-27 градусов, относительная влажность - снижаться ниже нормы, то есть до 40-60%, а содержание двуокиси углерода - увеличиваться. Наряду с этим воздух ионизируется, увеличивающееся число положительных (тяжелых) ионов неблагоприятно влияет на работоспособность. Ионы, осаждаясь на пылинках воздуха, попадают и в дыхательные пути. Некоторые люди, в том числе дети, особенно чувствительны и болезненно реагируют на эти изменения воздуха. У них появляется першение в горле, покашливание из-за повышенной сухости слизистых.

Правила безопасности

Если приобрести компьютер хорошего качества - тогда ряд проблем отпадет сам собой. Но есть 5 правил, которые хорошо бы запомнить:

- 1. Компьютер следует расположить в углу или задней поверхностью к стене.**
- 2. В помещении, где используется компьютер, необходима ежедневная влажная уборка.**
- 3. До и после работы на компьютере следует протирать экран слегка увлажненной чистой тряпкой или губкой.**
- 4. Считается, что наши зеленые друзья - кактусы - тоже помогают уменьшить негативное влияние компьютера.**
- 5. Не забывайте почаще проветривать комнату, а аквариум или другие емкости с водой увеличивают влажность воздуха.**

Есть ряд других негативных факторов, о влиянии которых мы задумываемся гораздо реже. И напрасно. Ведь что представляет собой ребенок 5-6 лет? Бурно развивающийся организм.

В частности продолжает развиваться костная система, кисть руки еще находится в стадии развития. Интенсивные преобразования претерпевает такая важная для обучения функция - произвольного внимания, формируется нормальная зрительная рефракция глаза. Аккомодационная система глаза ребенка уже готова к зрительной нагрузке, но резкое ее нарастание опасно: перегрузки могут привести к "поломкам". Вот почему любая работа для дошкольников, в том числе и длительность их общения с компьютером, строго нормируется.



В ходе общения с компьютером детям приходится решать постепенно усложняющиеся пространственные и логические задачи. Для этого необходимо иметь достаточно развитое абстрактное мышление, способность сравнивать, сопоставлять, анализировать, за короткое время проявить все свои знания, умения, навыки. А это требует значительного умственного и зрительного напряжения, поскольку на довольно близком расстоянии приходится рассматривать на экране мелкие буквы, рисунки, цифры, штрихи. Периодически переводя взгляд с экрана на клавиатуру, ребенок постоянно перестраивает систему аккомодации глаза. Это вызывает напряжение глазных мышц, которое усиливается световой пульсацией экрана.

Таким образом, нагрузка на глаза при общении с компьютером существенно отличается от нагрузки при других видах зрительной работы - чтения, например, или даже просмотра телепередачи. Добавим сюда и сидячую позу, которая увеличивает статистическую нагрузку и снижает и без того низкую двигательную активность современного ребенка.

Еще один важный фактор - нервно-эмоциональное напряжение. Не секрет, что общение с компьютером, особенно с игровыми программами, сопровождается сильным нервным напряжением, поскольку требует быстрой ответной реакции. Кратковременная концентрация нервных процессов вызывает у ребенка явное утомление. Работая за компьютером, он испытывает своеобразный эмоциональный стресс. Медицинские исследования показали, что даже само ожидание игры сопровождается значительным увеличением содержания гормонов коры надпочечников.

Предупредить переутомление можно, если ограничить длительность работы ребенка за компьютером, проводить гимнастику для глаз (офтальмотренаж), правильно обустроить рабочее место, использовать только качественные программы, соответствующие возрасту ребенка. Это очень важно хотя бы потому, что, как показывает опыт, беспокойство, рассеянность, усталость начинают проявляться уже на 14-й минуте работы ребенка на компьютере, а после 20 минут - у 25% детей были зафиксированы

неприятные явления как со стороны центральной нервной системы, так и со стороны зрительного аппарата.

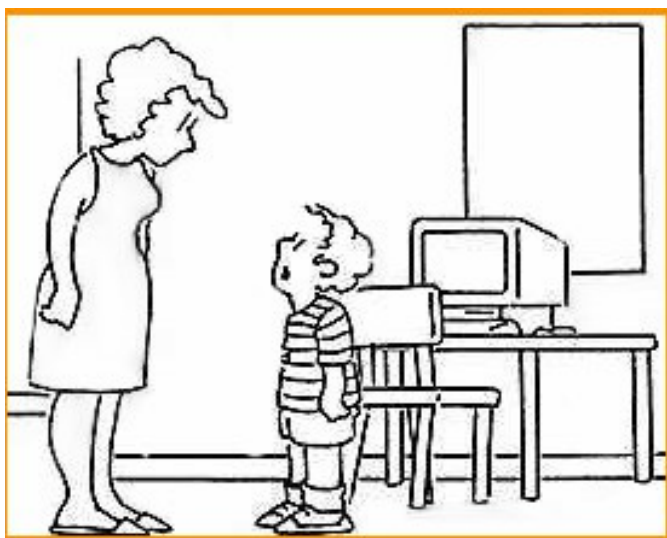
Представьте теперь, что происходит или может произойти с ребенком, часами бесконтрольно просиживающим за компьютером. Дети близоруких (средней или сильной степени) родителей неблагоприятно реагируют уже через 10 минут. Без ущерба для здоровья ребенок может непрерывно работать за компьютером всего 15 минут, а дети близоруких родителей - только 10 минут.

Родители, внимание!

Возможно, кого-то из родителей удивят эти рекомендации - ведь для многих из них это попросту сильно меняет устоявшиеся домашние правила.

Но ваше удивление появится вновь - 15 минут не ежедневно, а лишь три раза в неделю, через день!

Таковы данные исследований. Доподлинно известно, что сегодня в домах, где родители не особенно осведомлены, дети просиживают за экраном не 15 минут три раза в неделю, а ежедневно - и помногу часов!



Чрезмерное общение с компьютером может не только ухудшить зрение ребенка, но и отрицательно сказаться на его психическом здоровье. Порой компьютерные игры создают иллюзию общения и не приводят к формированию навыков настоящего общения. Особенно это опасно для застенчивых детей. Компьютер дает возможность перенестись в другой мир, который можно увидеть, с которым можно поиграть. В тоже время ребенок все больше отвергает реальный мир, где ему грозят негативные оценки и необходимость что-то менять в себе. Такой уход в искусственную

реальность может сформировать у ребенка подобие психологической зависимости от компьютера.

Упражнения для глаз.

Эффективная профилактическая мера - зрительная гимнастика. Ее проводят дважды: через 7-8 минут от начала работы ребенка на компьютере и после ее окончания.

Непродолжительная гимнастика - около одной минуты, проста и доступна каждому.

Например, сидя за компьютером, ребенок поднимает глаза кверху и, представив летящего там мотылька или бабочку, следит за их полетом из одного угла комнаты в другой, не поворачивая при этом головы - двигаться должны только глаза!

Есть, конечно, и другие нехитрые правила. Обучите им своего ребенка на выбор. Пусть выполняет их самостоятельно. Польза от этого будет не малая.

1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.
5. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
6. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Рабочее место.

Кроме всего, важно знать, как правильно организовать рабочее место. Сделать это не трудно, а сохранению здоровья ребенка помочь может. Так, мебель должна соответствовать его росту.

Стул должен быть обязательно со спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70 см от компьютера (чем дальше, тем лучше), упираясь взором перпендикулярно в центр экрана. Посадка прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Чтобы обеспечить устойчивость посадки, ребенок должен сидеть на стуле, опираясь на 2/3 - 3/4 длины бедра. Между корпусом тела и краем стола сохраняется свободное пространство не менее 5 см. Руки свободно лежат на столе. Ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и располагаются под столом на соответствующей подставке.



Стол, на котором стоит компьютер, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов. Помните, занятия на компьютере принесут пользу, если вы прислушаетесь к рекомендациям и будете их выполнять. От этого зависит здоровье вашего ребенка.

Материал подготовил:

старший воспитатель по обучению компьютерной грамоте
высшей квалификационной категории

МБДОУ ЦРР – детский сад «Маугли» Шахияров В.Г., г. Когалым, 2014 г.