

Комп'ютер та діти: користь чи шкода?



Дитина і комп'ютер – це поєднання, якого на сучасному етапі життя неможливо уникнути.

Наші діти народжуються і ростуть у той час, коли комп'ютер в будинку – така ж природна річ, як кухонна плита. З одного боку, ми дивуємося, якщо дитина, яка навіть не вміє читати, починає швидко орієнтуватися в дитячих іграх, як швидко вона все схоплює, як вправно справляється з мишкою. Але, з іншого боку, як відігнати дитину від комп'ютера після відведених 30-40 хвилин? Ось це справді проблема. Найголовніше для батьків – це знати, як впливає комп'ютер на дитячий організм і скільки часу дитина може проводити за монітором без шкоди для здоров'я. Існують чотири основних шкідливих чинника: навантаження на зір, стиснена поза, навантаження на психіку, випромінювання.

Навантаження на зір – перший і найголовніший чинник. Тривала робота за комп'ютером призводить до зорової перевтоми, а це, у свою чергу – до зниження гостроти зору. Дитина старшого дошкільного віку може проводити за комп'ютером не більше 10-25 хвилин, після чого необхідно зробити перерву і невелику гімнастику для очей. Якщо у малюка проблеми із зором, то сідати за монітор йому можна тільки в окулярах. У жодному випадку не дозволяйте дитині працювати за комп'ютером у темряві. Розмістіть дисплей так, щоб світло з вікна не падало на екран і не світило в очі. Простежте, щоб відстань від дитячих очей до екрана становила 50-70 см. І пам'ятайте, що комп'ютер не є основною причиною розвитку короткозорості у дітей. Величезну роль у цьому відіграють спадковість, телевізор і читання в темряві. При

грамотному підході й організації робочого місця дитини, її зору нічого не загрожує. Стиснена поза – сидячи за комп'ютером, дитина дивиться з певної відстані на екран і водночас тримає руки на клавіатурі. Це змушує прийняти певне становище і не змінювати його до кінця гри. Простежте, щоб кисті рук дитини перебували на рівні ліктів, а зап'ястки – на опорній планці. Також необхідно зберігати прямий кут (90 градусів) в області суглобів. Дитина повинна грати в рухливі ігри, гуляти, займатися спортом, а не лише грати в комп'ютерні ігри. Не дозволяйте дитині перекушувати за комп'ютером – це шкідлива звичка, що може залишитися на все життя.

Психічне навантаження – третій за важливістю чинник. Комп'ютер вимагає не меншої зосередженості, ніж водіння автомобіля. Цікаві ігри вимагають величезної напруги, якої практично не буває в звичайних умовах. Ця область ще мало вивчена, оскільки сучасна мультимедійна техніка з'явилася зовсім недавно. І все ж, психічне навантаження можна зменшити. По-перше, у роботі слід робити перерви, а по-друге, необхідно стежити за змістовною стороною ігор. Найлегше для дитячого сприйняття статичне, велике кольорове зображення в супроводі звуку. Досить безпечно розглядати картинки або фотографії в супроводі дикторського тексту, а ось малювання на комп'ютері – важко сприймається психікою і для очей. Напружуючи зір, малюк напружується сам. Усе це відбувається і під час читання з екрану тексту, тому пошук інформації в Інтернеті потрібно дозувати. Ну і, нарешті, справжні шкідники - ігри, що містять зображення, які рухаються на високій швидкості і дрібні елементи. Перевтому і напругу дитячого організму після таких тривалих ігор зняти дуже нелегко.

Випромінювання - у сучасних моніторах передбачені всі заходи безпеки, зокрема те, що називається радіацією (гамма-промені і нейтрони), монітор взагалі не виробляє. У ньому просто немає пристроїв з настільки високою енергією. Також нічого не випромінює системний блок. Але ви напевно помітили, що ніде в квартирі пил не скупчується з такою швидкістю, як на комп'ютерному столі. Справа в тому, що на електронно-променевої трубці кінескопа є потенціал у 100 разів вище напруги в мережі. Сам по собі потенціал не небезпечний, але він створюється між екраном дисплея і обличчям того, хто сидить перед ним, і розганяє осілі на екран пилінки до величезних швидкостей. І ці порошинки летять, природно, на всі боки і осідають на комп'ютерний стіл і обличчя. Отже, необхідно постійно знижувати кількість пилу в приміщенні за допомогою вологого прибирання. А як встанете з-за комп'ютерного столу, слід умити обличчя прохолодною водою або протерти вологою серветкою.

Скільки часу дитині можна проводити за комп'ютером? Потрібно обмежити час, який дитина може проводити за комп'ютером. Малюкам до 6 років можна займатися не більше 20 хвилин на день, бажано з 1-2 перервами. Школярам 7-8 років можна збільшити час до 30-40 хвилин на день, а дітям з 9-11 років можна проводити за комп'ютером не більше півтора години на день з перервами.

Як правильно облаштувати місце за комп'ютером для дитини? Пам'ятайте, що робоче місце має бути добре освітлене, але при цьому на монітор не повинні потрапляти відблиски від лампи або пряме сонячне світло. Стіл обов'язково повинен підходити дитині за зростом. Ноги не повинні висіти або бути підігнутими під себе. Під ноги поставте підставочку і стежте за тим, щоб дитина тримала спину рівно, а голову прямо. Екран повинен бути розташований на відстані 70 см від очей вашого чада.

Комп'ютерний світ схожий зі світом, у якому ми живемо. Він може бути різноманітним: і добрим, і жорстоким. Дитині та підлітку рости в цьому світі з комп'ютерним бумом. Обмежити дитину у роботі з комп'ютером – означає викликати в неї неадекватну реакцію. Якщо з дитиною трапляється істерика, коли його відривають від комп'ютерних ігор, можливо, політика дорослих щодо “розумної машини” неправильна. Буває так, що батьки або сильно турбуються про здоров'я дитини, забороняючи їй довго грати, або немов забувають про це, дозволяючи сидіти за комп'ютером годинами. Коли в сім'ї немає єдиної думки дорослих з приводу комп'ютера, дитина чинить так, як вважає за потрібне. Біда не в тому, що в нашому житті є електронні засоби інформації та комунікації. Біда в тому, що самим дорослим зручно замінити ними спілкування з дитиною.

Для дітей важливим є:

- яскраве, насичене, цікаве життя;
- можливість відчувати азарт і ризик;
- можливість виражати агресію прийнятним способом;
- можливість грати і реалізовувати свою цікавість;
- можливість повноцінно спілкуватися з батьками й однолітками

Комп'ютер не принесе шкоди дитині при розумному підході. Коли ми навчимо своїх дітей, свідомо і творчо підходити до інформаційного простору, змінювати форму подання знань та даних таким чином, щоб це було корисно нашим дітям і не загрожувало їхньому здоров'ю та розвитку, ми полегшимо формування в учнів ефективних стратегій мислення, будемо сприяти підвищенню їхньої самооцінки, впевненості у своїх силах.