

Консультация для родителей «Здоровье детей и компьютер»

Подготовил:
воспитатель 1 кв. категории
МБДОУ ДС №47 «Радуга» г. Светлоград
С.В.Ещенко.

Информационные технологии сегодня органично вписываются в любую сферу человеческой деятельности, они достаточно значимы и актуальны. Работая воспитателем в ДОУ, я стараюсь знакомить детвору с этими достижениями современной науки и их возможностями. К тому же возможности ДОУ ДС «Радуга» г. Светлоград всецело к этому располагают: ноутбук, проекционная или интерактивная доска в каждой группе, музыкальном и спортивном залах, релаксационной, а компьютерный класс оснащен 13 (!) современными ноутбуками для обучения детей.

Компьютеры так прочно вошли в нашу жизнь, что изолировать ребенка на сегодняшний день от этого достижения цивилизации – значит сделать его своеобразной «белой вороной». Но, как всякий новый этап, компьютеризация ДОУ несёт с собой массу вопросов, сомнений и тревог как со стороны родителей, так и со стороны педагогов. Среди множества проблем использования компьютера проблема влияния компьютера на здоровье человека, и в частности на здоровье детей – самая острая. Будучи не только воспитателем ДОУ, но и родителем, я задалась вопросом - насколько вреден компьютер и стоит ли изолировать свое драгоценное чадо от знакомства с ним, как правильно организовать работу ребенка за компьютером.

Изучив гору литературы, интернет – источников, поняла, что на сегодняшний день однозначного ответа на этот вопрос никто не даст: 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. Но не вызывает разногласий тот факт, что о здоровье ребенка взрослые обязаны подумать еще задолго до того, как он сел за компьютер.

Оказывается, вред для физического здоровья ребенка компьютер представляет тогда, когда ребенок не соблюдает элементарные правила работы за компьютером. В этом вопросе мы, уважаемые родители, должны проявлять настойчивость и непреклонность, как при дозировке лекарств. Ребенок до 6 лет не должен проводить за компьютером более 15 минут в день. Для детей в возрасте 7-8 лет ограничение составляет не более 30-40 минут в день. Если сидеть за столом правильно, делать перерывы в работе, не отказываться от других привычных занятий в пользу компьютерных игр, то ребенок не получит искривление позвоночника, не испортит зрение, не упадет в психологическую зависимость.

Следуя простым советам инструкции правильной посадки за компьютером можно предотвратить появление и развитие нарушений здоровья. Разучив эти правила с детьми, и выполняя их вместе, ребенок привыкнет правильно работать за столом, что особенно актуально для дошкольников.

Правило первое: перед работой за компьютером обязательно сделать разминку. Разминка может быть общая, танцевальная или для глаз.

Правило второе: при работе необходимо сидеть расслабленно.

Правило третье: чаще менять позу, делать перерыв в работе. Строго соблюдать временные рамки работы за компьютером.

Правило четвертое: пальцы должны быть легкими и расслабленными.

Правило пятое: Забота о зрении при работе за компьютером. Необходимо обеспечить достаточное освещение не только клавиатуры, но и монитора. По статистике ухудшение зрения у детей нарастает от 4% в возрасте 6 лет до 25% на выходе из школы.

Правило шестое: закончил занятие - сделай разминку.

Помимо физического благополучия, нельзя выпускать из внимания и психологический аспект. Бесспорно плохо то, что взрослые порой не знают, какую информацию черпает из компьютера (вернее, из Интернета) их ребенок. Не знают они и то, что компьютер со временем начинает заменять и книги, и спорт, и общение, и родителей, особенно если последние много работают. В настоящее время появились даже термины «синдром компьютерного стресса» и «компьютерная зависимость». Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать ребёнку оказаться в зависимости от компьютера - это привлечь его в процессы, не связанные с непрерывной компьютерной деятельностью, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Важно показать растущему человеку, что компьютерные технологии в первую очередь необходимы для развития, обучения, а не для бессмысленного времяпрепровождения.

Есть специальные компьютерные игры, которые предназначены для самых маленьких. Дошколята могут раскрашивать картинки, заниматься с обучающими программами (математика, иностранные языки). Есть даже программы для детей до года, например «Вундеркинд с пеленкой», основанная на методике Глена Домана. Развивающие игры не вредны малышам, напротив, работа с компьютером развивает у детей логическое и абстрактное мышление, помогает в получении некоторых навыков, необходимых для дальнейшей жизни (например, принимать самостоятельные решения, быстро переключаться с одной работы на другую). Но родителям следует контролировать компьютерные занятия ребенка.

Ну и последний немаловажный вопрос: *Как правильно обустроить компьютерное место?* Рабочее место должно быть хорошо освещено, но при этом на монитор не должны попадать блики от лампы или прямой солнечный свет (особенно от не зашторенных окон). Стол обязательно должен подходить ребенку по росту. Ноги не должны висеть или быть поджатыми под себя. Под ноги лучше поставить подставочку и надо следить за тем, чтобы ребенок держал спину ровно, а голову прямо. Экран должен быть расположен на расстоянии 70 см от глаз.

Компьютер не принесет вреда ребенку при разумном подходе. Если у дошкольника будет персональный компьютер, он потихоньку научится пользоваться им, поймет, как работает эта техника. Возможно, он сможет создать и свои творческие проекты, а такие навыки, возможно, пригодятся ему в будущем или даже станут частью профессии.

Это интересующий, наверное, каждого родителя вопрос. А вот вреден или полезен компьютер именно для вашего ребенка – решать, конечно же, Вам, уважаемые родители. Но все же, если вы решите приобщить своего сына или дочь к достижениям современной цивилизации, прислушайтесь к нашим советам и рекомендациям, ведь сохранение здоровья детей – самый важный аспект для всех без исключения.