

## Консультация для родителей

### РЕБЕНОК И КОМПЬЮТЕР: ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Что развивает компьютер?

Возможности использования персонального компьютера (ПК) для обучения и развития ребенка огромны. Что же существенного может дать «учитель – компьютер»?

\*\* при занятиях на компьютере у ребенка успешно формируется вначале игровая, а затем и учебная мотивация. И что не очень интересно для ребенка само по себе, становится крайне привлекательным на экране монитора.

\*\* Интенсивно развивается знаковая функция сознания, так как ребенок, играя в обучающие игры, начинает очень рано понимать, что предметы на экране — это не реальнее вещи, но только их обозначения.

\*\* Психологи, родители, педагоги отмечают, что у ребенка значительно улучшается память, внимание.

\*\*Компьютерные игры имеют большое значение для развития мелкой мускулатуры кисти и тонкой моторики ребенка, поскольку во время любых игр, необходимо нажимать определенные клавиши. Таким образом, успешно формируется координация совместной деятельности зрительного и моторного анализаторов.

\*\* Работая на компьютере, ребенок усваивает новый, более простой и быстрый способ получения и переработки информации, что ускоряет и оптимизирует процесс мышления, помогает не только узнать больше, но и качественно лучше осознать новый материал. Таким образом, тот интерес, который вызывают игровые занятия на компьютере, становится базовым для обучения.

**ВНИМАНИЕ, РОДИТЕЛИ!!!** Непрерывная длительность занятий на ПК не должна превышать у учащихся: 1-х классов- 10 минут, 2-5 классов – 15 минут, 6-7 классов -20 минут, 8-9 классов -25 минут, 10-11 классов – 30 минут на первом часе учебных занятий и на втором часе -20 минут .

Негативные последствия для здоровья при работе на ПК и меры их профилактики

## РЕЗКОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ НАГРУЗКИ НА ЗРЕНИЕ

Наиболее распространенные признаки зрительного и психофизического утомления

Прямые признаки: расплывчатое изображение, искажение цветового восприятия, ощущение дискомфорта от привычных очков, раздваивающееся изображение, трудность фокусировки взгляда, ощущение напряжения в глазах, головные боли, раздражение глаз, ухудшение зрения.

Косвенные признаки: боль в шее, плечах, спине, руках, значительное психоэмоциональное возбуждение, раздражительность, нервозность, плохое засыпание, и частые пробуждения в течение ночи, «неуправляемое» поведение, снижение физической и интеллектуальной работоспособности.

### СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Необходимо правильно организовать освещение компьютерного стола.

Следите за исправностью монитора и чистотой экрана, т.к. грязь дает дополнительное искажение.

Индивидуально подобранные стол и стул позволяют ребенку соблюдать оптимальное расстояние от экрана до глаз (50-60 см).

Не ставить компьютерный стол так, чтобы ребенок сидел спиной к окну, блики на экране способствуют утомлению глаз.

Наиболее вредными считаются игры типа DOON и работа в Интернете. Ограничьте своего ребенка в играх этого типа.

Поощряйте использование звуковых эффектов, мультимедийных программ и приложений. Считается, что это помогает снимать зрительное утомление.

Необходимо, чтобы ребенок каждые 15-20 минут делал перерывы, давал глазам отдохнуть. Научите его делать зарядку для глаз, в которую входят, например, такие упражнения, как сосредоточение взгляда поочередно на близкой и далекой точках, попеременно посмотреть направо- налево, вверх-вниз, не поворачивая головы; сильно зажмуриться и широко раскрыть глаза и др.

Можно подобрать ребенку специальные очки для работы на компьютере.

### СТЕСНЕННАЯ ПОЗА. ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ СТАТИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА НА ПОЗВОНОЧНИК, СНИЖЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, СТРЕСС

Сидя за ПК, ребенок должен смотреть с определенного расстояния на экран, одновременно держать руки на клавиатуре и других клавишах управления. В результате

его тело принимает определенную позу, которая фактически не меняется в процессе всей работы. Такая фиксированная поза вызывает следующие нарушения: заболевания кистевых суставов, затрудненное дыхание, стойкие изменения костно-мышечной системы- остеохондроз, искривления позвоночника.

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**                      Ребенок должен:

\*\* работать за специальным компьютерным столом с выдвижной доской для клавиатуры, что позволяет ему хоть изредка менять позу;

\*\* сидеть на специальном вращающемся стуле без подлокотников. Помимо того, что это удобно и высота стула может изменяться, с учетом роста ребенка, детям очень нравится крутиться и кататься на таких стульях, а это дает невольную передышку в контакте с экраном и увеличивает двигательную активность;

\*\* регулярно прерывать общение с компьютером, вставать потягиваться, делать мини-зарядку, упражнения для глаз, на расслабление и др.

\*\* для того, чтобы ослаблять нагрузку на руки, исходя из ваших возможностей, приобретите для ребенка клавиатуру, коврик, «мышку», и джойстик последних моделей; они выполнены с учетом особенностей строения кисти, предлагают более удобное размещение рук, правильное положение плечевого пояса; руки при работе с ними устают меньше.

## ИЗЛУЧЕНИЕ, ЭЛЕКТРОСТАТИЧЕСКИЕ ПОЛЯ

### СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Установите монитор задней стенкой к стене.

В комнате, где стоит компьютер, чаще делайте влажную уборку, вытирайте пыль.

Научите ребенка, каждый раз, закончив работу на компьютере, умываться холодной водой.

## ПСИХИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

### СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Чтобы снизить нагрузку на психику ребенка, выберите для него более спокойные игры.

Старайтесь покупать ребенку развивающие, расширяющие кругозор игры.

Познакомьте ребенка с возможностями компьютера. Дети довольно часто думают, что компьютер покупают только для того, чтобы на нем играть и не подозревают, что его можно использовать и для других, не менее занимательных целей. При этом научите ребенка пользоваться текстовыми редакторами, рисовать, составлять графики. Тогда время, проведенное за компьютером, будет приносить больше пользы, чем вреда.

Если ваш ребенок особо увлечен играми со стрельбой, погонями, договоритесь с ним о сокращении времени, проводимого за этими играми. Найдите возможность извлечь пользу из самой казалось бы бесполезной игры. Попробуйте вместе с ребенком понять и поучаствовать в игре, войти в реальность, в которой существует только ваш ребенок и виртуальные герои, завоевывайте свое место и авторитет в сознании ребенка.

Внимание, родители!!! Постарайтесь не забывать о ребенке, оставляя его наедине с компьютером. Будьте рядом, разговаривайте с ним, обращайтесь внимание на то, чем он занимается, вовремя напоминайте о необходимости сделать перерыв в работе.

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ, ЗАМКНУТОСТЬ. УХОД ОТ РЕАЛЬНОСТИ. АГРЕССИВНОСТЬ

Появление психологической зависимости выражается в следующих патологических симптомах: у ребенка развивается ощущение мнимого превосходства над окружающими, теряется способность переключаться на другие развлечения, выражена бедность эмоциональной сферы, сужается круг интересов ребенка, происходит уход от реальности в созданный собственный «виртуальный мир». Ребенок, который проводит дни и ночи напролет с одним на один с компьютером, со временем начинает испытывать трудности в общении со сверстниками, взрослыми, теряет контакт даже с теми, кто был раньше близок. Некоторые компьютерные игры провоцируют у юных пользователей ПК агрессивное поведение, создают культ насилия, войны, жестокости.

Внимание, родители!!! Неустойчивую психику маленького ребенка постарайтесь максимально долго оберегать действительно жестоких сцен в играх. Если ваш ребенок стремится уйти в виртуальный мир, значит вам необходимо срочно разобраться, чего ему не хватает в окружающей действительности.

#### Основные правила профилактики неблагоприятного воздействия ПК

Компьютер следует располагать в углу или задней поверхностью к стене.

В помещении, где используется компьютер, необходима ежедневная влажная уборка, поэтому пол не следует закрывать ковром или паласом.

До и после работы на компьютере следует протирать экран слегка увлажненной чистой тряпкой или специальной салфеткой.

Считается, что кактусы, поставленные перед экраном, помогают уменьшить негативное влияние излучений.

Надо чаще проветривать комнату, где расположен компьютер, разместить в ней аквариум или другие емкости с водой, что повышает влажность воздуха.

Несколько советов, которые помогут вам сохранить физическое и психическое здоровье ребенка

Не спешите вести ребенка к врачу или психотерапевту, если он «заболел» компьютером. Сначала попробуйте сами до него «достучаться»

Проводите с ребенком больше времени. Вспомните игры, которые вас самих занимали в детстве. Поделитесь с ребенком секретами успеха в этих играх и не ленитесь играть вместе с ребенком; это сблизит вас и улучшит взаимопонимание.

Чаще давайте ребенку в руки кисть или мозаику, пластилин или глину. Займитесь с ребенком совместным творчеством.

Вспомните, что рядом с вами есть парки, музеи, выставки. Заведите традицию вместе куда-нибудь ходить хотя бы раз в неделю. Совместные прогулки и творчество очень сближают!

Никогда не награждайте ребенка игрой на компьютере. Это может придать особый престиж такому времяпрепровождению. Ваша задача состоит скорее в том, чтобы снизить «ценность общения» с компьютером. Если допуск к компьютеру становится поощрением за успехи, а лишение его — наказанием, то это может только усугубить ситуацию.

Все это достаточно нелегко. Но мы надеемся, что наши рекомендации помогут вам найти взаимопонимание с ребенком и вы легко сможете преодолеть волну «компьютеромании» и предупредить возникновение игровой зависимости.

Желаем вам и вашим детям здоровья и успехов!