

Информационный прогресс не обошел стороной и детей, и на сегодняшний день большинство малышей и школьников не могут представить свою жизнь без компьютера. Некоторые родители наоборот радуются тому, что компьютер так увлекает их чадо, поскольку у них самих отпадает необходимость думать, чем развлечь ребенка и появляется свободное время, которое можно потратить на домашние дела. Однако так ли полезны компьютеры для детей или все-таки вреда от них больше, чем пользы? Давайте разберемся.

С одной стороны, компьютер для ребенка - помощник, учебное пособие. Развивающие компьютерные игры действительно имеют ряд преимуществ: их легко можно найти в интернете или купить на дисках, для их хранения не нужно много свободного места, а их разнообразие позволяет удовлетворить нужды любого родителя. Существуют компьютерные игры, развивающие память и внимание ребенка, обучающие его логическому и образному мышлению, способствующие формированию творческих навыков.

С другой стороны, компьютерная техника - повод для беспокойства родителей о здоровье ребенка:

- ухудшение зрения из-за постоянного напряжения глазных мышц в результате большого количества времени, проведенного ребенком перед монитором;
- влияние электромагнитного излучения (которым обладает компьютер) до конца не изучено;
- нарушение осанки из-за неправильного сидения за компьютером;
- выделения от компьютера аэрозольных заряженных частиц, приводящие к заболеваниям органов дыхания, дерматитам;

- влияние компьютера на психику ребенка.

Школьники, чрезмерно увлекающиеся компьютерными играми и социальными сетями, теряют интерес к окружающей их реальности, не хотят выходить на улицу, общаться со своими сверстниками, не увлекаются активным образом жизни и спортивными соревнованиями, с трудом садятся за домашние задания и практически не читают книг. Они попадают в сети компьютерной зависимости — готовы целыми днями сидеть дома, постепенно утрачивая связь с реальностью, и порой, чтобы вывести их из этого состояния, требуется помощь психолога.

Во избежание данных опасностей при использовании компьютера стоит придерживаться некоторых правил:

1. Рабочее место должно быть правильно организовано: хорошее освещение, но без попадания на него прямых солнечных лучей. Стол и стул необходимо выбирать по росту (желательно иметь специальный компьютерный стол и стул с регулируемой высотой, компьютер следует разместить вдоль стены так, чтобы естественный свет падал на монитор слева). Компьютер необходимо располагать на 60–70 см. от лица ребенка;

2. Комнату, в которой стоит компьютер, нужно часто проветривать. Работающая техника способна влиять на температуру и влажность помещения, поэтому рекомендуется использовать увлажнитель воздуха. Рабочее место школьника необходимо ежедневно подвергать влажной уборке;

3. Строгое соблюдение времени, отведенного ребенку на занятия с компьютером. Детям до 3 лет нет особой нужды в компьютере, хотя многие родители допускают малышей к гаджетам поиграть. Период детского садика без компьютера пережить немного сложнее: в этом возрасте перед монитором проводить больше 10–15 минут дошколятам нельзя. Продолжительность непрерывного использования компьютера для учеников 1-2-х классов — не более 20 минут, 3-4-х классов — не более 25 минут, 5-6-х классов — не более 30 минут, для учащихся 7-11-х классов — не более 35 минут. Время компьютерных игр не должно превышать 10 минут для учащихся 2-5-х классов и 15 минут для более старших школьников.

Хотелось бы напомнить детям и родителям, что длительное нахождение у компьютера вызывает у ребенка утомление и истощение нервных ресурсов. Особенно опасны компьютерные игры, ведь играя, ребенок испытывает своеобразный эмоциональный стресс. Само ожидание игры сопровождается значительным увеличением содержания гормонов коры надпочечников в крови, что ведет к повышению артериального давления.