

Консультация для родителей:

«С какого возраста можно разрешать ребенку сидеть за компьютером»

Подготовила воспитатель: Варанкина Е.Е.

Современные врачи утверждают, что малыш, начиная с трех лет, может сидеть за компьютером, но не более получаса в день. В возрасте с 6 до 12 лет – час. А начиная с 12 лет можно разрешать проводить перед монитором и два часа в день. Но стоит помнить, что компьютер дает нагрузку на глаза, поэтому через каждые пятнадцать минут стоит сделать перерыв. Еще лучше, если Вы обучите ребенка делать специальную гимнастику для глаз: вертикальные и горизонтальные движения глазами яблоками или просто часто поморгать.

Позаботьтесь о том, что бы глаза не страдали от ярких цветов экрана монитора. «Поиграйте» с настройками монитора: отрегулируйте контрастность и яркость, что бы они ни били по глазам. На рабочий стол поставьте картинку в умеренных тонах. Учитывайте, что стол и стул должны соответствовать росту ребенка. Проследите, что бы малыш сидел ровно, не сутулился, так как это в свою очередь может привести к развитию сколиоза. Что бы было удобнее под ноги можно поставить подставку. Монитор должен стоять ровно, что бы ребенок ни поворачивался к нему, а смотрел прямо на центр монитора, но взгляд падал сверху вниз под углом 15-20 градусов. Компьютерное место должно быть хорошо освещено, но при этом нужно сделать так, что бы свет напрямую не падал на монитор. Старайтесь как можно чаще делать влажную уборку и проветривать комнату.

Полезность - миф или реальность?

В возрасте от 2-х до 6-ти лет малыши уже начинают осваивать компьютер. Начать обучение можно с изучения цифр, букв (как русских, так и английских), а также различных знаков. Для этого Вам понадобится любой текстовый редактор. Со временем ребенок сможет писать целые слова, а позже даже предложения. При этом он будет видеть свои ошибки и сможет их самостоятельно исправлять. Управляя мышкой можно развивать реакцию у малыша. Как известно ребенок лучше учится играя. Сегодня в интернете предоставлен широкий выбор развивающихся игр на любой вкус и цвет. С их помощью можно познать азы многих наук: геометрии, иностранных языков, арифметики или грамматики. Используя стандартный редактор Paint (или другие интересные программы для детей) можно обучиться рисованию. Ведь рисовать мышкой, гораздо сложнее, чем кистью. Это в свою очередь будет развивать моторику рук. Игры, где происходит сбор картинок (по принципу пазлов), прохождение заданий или где нужно оперировать не определенными вещами, а их силуэтами и копиями развивают логическое мышление. Видеоигры, где предметы нужно складывать определённым образом или дорисовывать недостающие части развивают фантазию. Объёмное восприятие развивают задания, где требуется собрать определенную фигуру. Программы, в которых необходимо раскрасить персонажей или поиграть с цветами помогают воспринимать искусство. А музыкальные игры помогут разбудить любовь к музыке и выучить ноты. Детей от 6-ти до 9-ти лет уже можно обучать работать с информацией. Для начала это лучше делать в игровой форме. Научите ребенка самостоятельно открывать папки и файлы. Объясните ребенку, что с помощью компьютера можно не только играть, но и узнавать много интересных вещей. Сейчас существует огромное количество детских сайтов, где ребенок может играть в развивающие игры и параллельно познавать всемирную паутину. Постепенно научите пользоваться поисковыми системами. Ведь с их помощью малыш, сможет узнавать интересную для себя информацию. А также развивать логическое мышление. Ведь «поисковик» не дает ответов на вопросы, он находит общие слова. В таком возрасте не стоит оставлять его самого за компьютером, так как он еще не понимает многих вещей и может скачать информацию кишащую вирусами. Да и вместе вам будет интереснее, а ребенок в случае неуверенности всегда сможет попросить совета. Не стоит забывать о контроле. Если Вы к такому возрасту научили ребенка контролировать свое время проведения за «чудо машиной» - это замечательно. Но не все дети способны сами себя контролировать. В таком случае можно использовать специальные программы, которые будут напоминать ребенку о времени и при необходимости выключать компьютер.

Безопасность компьютера зависит от длительности и целей его использования.

Потенциальные факторы риска следующие:

- ✓ проблемы со зрением;
- ✓ нарушение осанки и другие заболевания позвоночника;
- ✓ заболевания кистей рук, боли в мышцах и суставах;
- ✓ отрицательное воздействие на психику ребенка; хроническая усталость;
- ✓ электромагнитное излучение.

Напряжение органов зрения

Когда глазные мышцы ребенка во время работы за компьютером находятся в длительном напряжении, это приводит к:

- ✓ снижению зрения; болям в голове;
- ✓ чрезмерному утомлению;
- ✓ бессоннице.

Ребенок может жаловаться на:

- ✓ неприятные ощущения в глазах;
- ✓ жжение, покраснения;
- ✓ режущие боли;
- ✓ ощущение песка в глазах.

Эти симптомы говорят о перенапряжении глаз от монитора.

Что делать

Чтобы ребенок получал от компьютера только пользу в развитии и обучении без ущерба для его здоровья и самочувствия, важно соблюдать несколько простых рекомендаций.

1. Использование только современных компьютеров с мониторами высокого разрешения, которые обеспечивают снижение нагрузки на органы зрения, обладают удобной клавиатурой. Не стоит применять устаревшие электrolучевые экраны – они опасны не только для глаз, но и для здоровья ребенка в целом.
2. Правильное обустройство рабочего места ребенка. Большое значение имеет удобство кресла. Желательно, чтобы его высоту можно было регулировать.
3. Настройка параметров яркости и цветовой палитры экрана, чтобы слишком яркие цвета и блики не утомляли глаза ребенка. Следует уделить внимание настройке красного и синего спектра.
4. Важно следить, чтобы ребенок занимал правильное положение за рабочим столом. Специалисты рекомендуют дистанцию от ребенка от экрана минимум 50 сантиметров. Шея и спина находятся в прямом положении, плечи максимально расслаблены, ноги устойчиво упираются ступнями в пол, не напрягаются. Следует уделить внимание и освещению, но только чтобы свет не создавал блики на экране.
5. Во время работы за компьютером дети тратят энергию. Поэтому важно ее правильно восполнять. В этом поможет сбалансированное питание, обогащенное минеральными веществами и витаминами.

6. Приучение ребенка к зарядке для глаз. Она состоит из простых упражнений, но обладает высокой эффективностью в профилактике и борьбе с глазными заболеваниями. Можно делать примочки из чайной заварки или отвара ромашки, контрастные компрессы для глаз.
7. Приобретение компьютерных защитных очков для детей, которым нужно много работать с ПК по учебе. Такие изделия представлены в широком выборе. Есть специальные очки для детей. Но лучше согласовать вопрос их ношения с детским офтальмологом.

Не стоит опасаться пагубного влияния компьютера, при правильном подходе, он будет приносить только пользу. При чем очень часто – неоценимую. Навыки владения «чудо машиной» обязательно пригодятся ребенку в будущем. А для того, что бы «комп» стал верным другом, родителям тоже необходимо повышать свой навык владения им, что бы понимать, чем увлечены дети и разделять их успехи. Поэтому станет он верным другом или врагом, зависит только от нас.