

Консультация для родителей «Телевизор и компьютер: друзья или враги?»



Телевизор и компьютер могут показаться хорошим способом, занять дошкольника. Некоторые родители считают, что это простая и доступная возможность расслабиться и спокойно отдохнуть.

Выходной, выспаться бы! Но ненаглядное чадо подходит к вам в 8 утра, и вы даёте «добро» на мультики. В течение дня телевизор или компьютер будет по-прежнему включен.

В наши дни телевизор и компьютер прочно вошли в жизнь детей. Во многих семьях, как только ребёнок научится сидеть, его устраивают перед экраном,

который всё больше заменяет бабушкины сказки, мамины колыбельные, разговоры с отцом.

Экран становится главным «воспитателем» ребёнка. Однако это, казалось бы, безопасное занятие может повлечь за собой весьма печальные последствия не только для физического здоровья ребёнка, но для его психического здоровья. Одно из этих последствий - отставание в развитии речи.

В последние годы и родители, и педагоги часто жалуются на задержки речевого развития: дети поздно начинают говорить, мало и плохо разговаривают, их речь бедна и примитивна. Специальная логопедическая помощь нужна детям почти каждой в группе детского сада. Как показывают специальные исследования, 25% четырёхлетних детей страдают серьёзными нарушениями в речевом развитии. Вы спросите, причём здесь телевидение? Ведь ребёнок, сидящий у экрана, постоянно слышит речь. Разве это не способствует речевому развитию? Какая разница кто говорит с ребёнком - взрослый или герой мультфильма? Разница огромная. Речевые звуки, не обращённые к ребёнку с экрана лично и не предполагающие ответа, не затрагивают его волю, не побуждают к ответу, действию, не вызывают каких либо образов. Они остаются «пустым звуком». Речь, исходящая с экрана, остаётся малоосмысленным набором чужих слов. Многим из детей трудно воспринимать информацию на слух - они не могут удерживать в памяти предыдущие фразы, и связать отдельные предложения. Слышимая речь не вызывает у них каких либо образов и устойчивых впечатлений. По этой же причине им становится трудно читать, поэтому детям не интересно, скучно читать даже самые хорошие книги.

Главное право ребёнка - право на детство, на полноценное проживание всех возрастных периодов. Сажая дошкольника перед экраном и освобождая себя от утомительных занятий с ним, взрослые лишают его этого права и нарушают основные законы развития психики ребёнка. Полноценное человеческое развитие ребёнка возможно только в интенсивном и непрерывном общении с близкими взрослыми. Никакие технические средства, никакие, даже самые совершенные приспособленные средства массовой информации не могут заменить живого человека, не могут открыть культурный смысл окружающих вещей.

Но чем дольше ребенок сидит перед «голубым экраном», тем меньше остаётся времени для активной и творческой игры.

Компьютеры настолько прочно вошли в нашу жизнь, что на тех, кто не умеет быть с ним на «ты», смотрят искоса. Споры относительно пользы и вреда от компьютера ведутся на всех социальных уровнях, ученые проводят исследования о влиянии компьютера на человека, дети спорят с родителями, родители - с учителями, и так далее.

Современный ребенок рано знакомится с компьютером. Мы радуемся, глядя, как ловко малыш нажимает на кнопки домашней техники. Многим родителям нравится, что дети не балуются, не носятся по улице, а мирно сидят дома за компьютером. В результате, взрослые порой не подозревают, какую информацию черпает их ребенок из компьютера. Они не догадываются, что машина не только становится для ребенка игрушкой или источником знаний, но начинает эмоционально заменять ему родителей, особенно много работающих родителей. Постепенно ребенок проводит за компьютером все больше времени.

Итак, компьютер - друг или враг?

Компьютерные игры развивают у ребенка:

- быстроту реакции, мелкую моторику рук, визуальное восприятие объектов, память и внимание, логическое мышление, зрительно-моторную координацию

Компьютерные игры учат ребенка:

- классифицировать и обобщать, аналитически мыслить в нестандартной ситуации, добиваться своей цели, совершенствовать интеллектуальные навыки.

Ребенок, который с детства ориентируется в компьютере, чувствует себя более уверенно, потому что ему открыт доступ в мир современных технологий.

Игры на компьютере - это те же занятия.

Играя в компьютерные игры, ребенок попадает в волшебную сказку, где существует свой мир. Этот мир так похож на настоящий! Когда герои компьютерной игры предлагают малышу починить стену домика (правильно сложив пазл) или расположить цифры по порядку, чтобы добраться до сокровищ, дети ощущают свою значимость. А если в конце задания ему говорят «молодец, ты справился отлично», это вызывает у ребенка восторг!

Прекрасно нарисованные, веселые и добрые детские компьютерные игры несут в себе много интересного, умного, забавного и полностью направлены на то, чтобы малыши развивали и совершенствовали свои знания. А удобное и понятное управление и выполненное профессиональными актерами озвучивание сделают каждую игру настоящим праздником.

А что же тогда ПЛОХО?

Плохо то, что при не соблюдении режима компьютер превращается из друга во врага. Нельзя забывать о том, что все хорошо в меру. Добрые замечательные игры, столь полезные для детей, могут стать и вредными для них.

Нагрузка на зрение является большой проблемой. И всё же телевизор и компьютер одинаково влияют на зрение. Чтобы зрение не ухудшалось, не стоит забывать о гимнастике для глаз и небольших перерывах.

Так детям 3-4 лет не рекомендуется сидеть перед экраном больше 20 минут, а ребятам 6-7 лет можно увеличить время ежедневной игры до получаса.

Дети и подростки нуждаются в самовыражении. За неимением других средств выражения своих мыслей и энергии, они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику

Говоря о профилактике компьютерной зависимости у детей, следует обратить внимание на то, что воспитание ребенка должно сводиться по большей части к тому, что компьютер - это лишь часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение.

Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать ребёнку оказаться в зависимости от компьютера - это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Показать растущему человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние. А в этом поможет наша родительская культура, «знание врага в лицо», самообразование в этой области.

Поэтому время, которое дошкольники проводят за компьютером и просмотром телевизора, должно быть сбалансировано с развивающими мероприятиями. Физическая активность, творческие занятия, игры со сверстниками и игрушками, чтение книг и другие дела - вот, что по настоящему поможет ребёнку исследовать мир.

Эксперты считают, что:

- дети до двух лет должны держаться подальше от экрана;
- дети в возрасте от 2 до 5 лет могут проводить за компьютером и телевизором не более одного часа в день;
- детям старше 5 лет допустимо не более двух часов в день.

Разумно сделать ограничения занятий с ПК по времени - 10-15 минут.

Конечно, компьютер может быть хорошим инструментом для развития. Главное для этого выбрать соответствующую возрасту деятельность или игру.

Детям дошкольного возраста можно предложить:

- вводить буквы, слова или цифры в текстовых редакторах;
- смотреть обучающие презентации в программе PowerPoint;
- рисовать в простых графических редакторах;
- смотреть развивающие мультфильмы.

Существуют мультимедийные игры для дошкольников, но я считаю, что дошкольников не следует к ним приучать, потому что очень скоро ребёнок погружается в виртуальный мир, вырваться из которого будет очень не просто.

Когда ребёнок проводит время за компьютером, вы можете помочь ему с тем, что происходит на экране. Большинству дошкольников понадобится ваша помощь, чтобы открыть нужную программу, сохранить или распечатать свою работу. Ваше участие поможет вашему ребёнку развить компьютерную грамотность.

Поговорите с ребенком о том, сколько времени он может провести за ПК. Предложите ребёнку несколько вариантов деятельности за компьютером, и пусть он выберет то, что захочет.

Выключайте ПК после завершения работы. Составьте семейные правила и придерживайтесь их всей семьёй.

Тема компьютера и ребенка очень спорная, до конца неизученная, а потому вопрос: «быть или не быть?» решаете только Вы!

Каково же влияние компьютера на здоровье ребенка?

Если о пользе компьютера почти не спорят, вопросы о его вреде вызывают массу дискуссий. Многие считают, что он вреден даже взрослым. Неокрепший организм малыша тем более подвержен всяким вредным факторам, защищен от них меньше, а тяжесть последствий у него больше.

К опасным факторам, возникающим при работе за монитором, относятся следующие:

- ухудшение зрения;
- электромагнитное излучение;
- появление дерматитов различной сложности;
- негативное влияние аэроионного воздуха;
- развитие сколиоза;
- возникновение психологических проблем.

Давайте попробуем в этом разобраться.

Ухудшение зрения.

Наши глаза реагируют на мельчайшие вибрации изображения на экране. Ребенок, занимающийся за монитором, «держит» глаза в постоянном напряжении, что негативно сказывается на мышцах, управляющих глазными яблоками. После малышу трудно сконцентрировать взгляд на каком-то предмете, особенно мелком. У него все расплывается перед глазами. Сначала это состояние быстро проходит, но в дальнейшем неизменно приводит к ухудшению зрения. Можно постараться немного улучшить положение, если научить ребенка делать гимнастику для глаз, чередовать работу на компьютере с активными играми, правильно его установить, выбрать оптимальную цветовую картинку для рабочего стола. Также хорошо помогают специальные очки.

Искривление позвоночника.

Эта проблема появляется у детей не только от занятий на компьютере, но и при неправильном сидении за столом, партой. Чтобы не развивался сколиоз нужно учить детей ровно держать спину, не горбиться, а компьютер установить так, чтобы ребенку не приходилось ни сутулиться, ни вытягивать шею или высоко держать голову.

Электромагнитное излучение.

Некоторые приуменьшают эту проблему, аргументируя тем, что компьютеры нового поколения практически безопасны. Действительно, новые компьютеры на много безопаснее старых, но безобидными их называть преждевременно. Дело в том, что любой прибор, потребляющий или производящий электроэнергию, имеет электромагнитное излучение. Оно не распределяется в пространстве, а концентрируется возле прибора, образуя электромагнитное поле. Его воздействие на человека еще не изучено досконально. Пока установлено, что оно негативно влияет на плод, вызывает нервные расстройства, некоторые проблемы с корой головного мозга и нарушения в работе иммунной системы. Стоит ли обращать на предостережения врачей внимание, каждый волен решать сам, но меры предосторожности принять все же не помешает. Например, ограничивать время нахождения ребенка за компьютером, установка монитора не ближе 70-80 см от пользователя, установка компьютера ближе к стенам, которые поглощают некоторое количество излучения.

Дерматиты.

Это заболевание проявляется нечасто, но тоже имеет место. Возникает оно из-за оседания на лице аэрозольных заряженных частиц. Если кожа малыша к ним чувствительна, на коже появляются покраснения, зуд, другие неприятные реакции. Если это возникло, другого способа, как исключить занятие на компьютере, нет.

Аэроионный состав воздуха.

Аэроионы, выделяющиеся компьютерами и скапливающиеся в воздухе при длительной работе, воспринимаются, прежде всего, кожей и органами дыхания. При их избытке ухудшается общее самочувствие, появляется головная боль, пропадает аппетит, ребенок чувствует усталость, плохо спит. Ослабить влияние аэроионов можно частым проветриванием помещения и сокращением времени работы на компьютере.

Психологические проблемы.

Малыш, много времени проводящий у компьютера, нередко начинает жить в виртуальном мире, неадекватно воспринимает реальность, порой даже боится ее. Такие дети отказываются от общения со сверстниками, чувствуют себя в их среде неуверенно. Бывают случаи, когда дети не понимают, что «убить» можно только один раз, что жизнь дается только одна. У таких детей ослабляется чувство самосохранения, или появляются агрессивные действия к товарищам или животным. Также у маленького человечка может развиваться компьютерная зависимость, может случиться даже стресс, если оторвать его от любимой игрушки.



Телевизор в гостиной, телевизор на кухне, телевизор в спальне... Современные дети превратились в телеманов. При включенном телевизоре дети играют, общаются с друзьями и родителями, едят и спят.

Они зависят от мерцания голубого экрана почти в той же мере, что и взрослые от алкоголя или сигарет. Последствия этого пристрастия могут быть довольно серьезными.

Дети, которые много смотрят телевизор, обычно имеют избыточный вес, менее подвижны, у них выше уровень холестерина в крови.

Советы родителям:

- Откажитесь от привычки спихивать ребенка на телевизор, как на электронную няньку, даже если вы очень заняты. Вместе этого

подыщите ему какое-нибудь дело - пусть учится рисовать или лепить, слушать музыку, развивайте интерес к книге.

- Выберите достойные передачи. Просмотрите заранее программу на неделю и отметьте те передачи или фильмы, которыми, на ваш взгляд, следовало бы ограничиться.
- Назначьте один день без телевизора. Объясните, что все, в том числе мама и папа, должны подыскать себе на этот день более полезные занятия.
- Не ставьте телевизор в детской, если только не хотите окончательно потерять контроль над тем, какие передачи и в какое время смотрит ребенок.
- Не оставляйте телевизор включенным для создания шумового фона. Если ребенок хочет услышать что-нибудь, пока рисует или занимается, включите радио.
- Ребенок может работать за компьютером не более 15 минут в день.
- Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня.
- В течение недели ребенок может работать с компьютером не более трех раз.
- Комната, в которой он работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.
- Мебель (стол и стул) по размерам должны соответствовать росту ребенка.
- Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см.
- В процессе игр ребенка на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенком.
- После игры с компьютером нужно сделать зарядку для глаз.
- Игровую деятельность с компьютером нужно сменить физическими упражнениями или играми.
-

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Когда мы работаем за компьютером, наши глаза моргают в 6 раз меньше, чем в обычных условиях, и, следовательно, реже омываются слезной жидкостью. Это чревато пересыханием роговицы глаза.

Зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения и возникновение глазных болезней.

Ради справедливости стоит отметить: не только компьютер является причиной развития близорукости у ребенка.

Огромную роль здесь играют наследственность, телевизор, чтение при плохом освещении и многие другие факторы.

Комплекс упражнений для утомленных глаз

Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть глаза (6-8 раз). Укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.

Быстрые моргания в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.

С меткой на стекле: смотреть вдаль 2-3 сек; перевести взгляд на метку, расположенную на расстоянии 20-30 см, смотреть 3-5 сек. (10-12 раз). Снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Выполняется сидя.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко. Через 1-2 сек. снять пальцы с века (3-4 раза). Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Закрывать веки и массировать их указательными пальцами круговыми движениями в течение 1 минуты. Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

Комплекс упражнений для снятия глазного напряжения

Плотно закрыть глаза, затем широко открыть их (5-6 раз, интервал - 30сек.). Упражнение выполняется сидя с закрытыми и открытыми глазами.

Смотреть, не поворачивая головы, влево-вправо, вниз-вверх, (6-8 раз). Упражнение выполняется сидя с закрытыми и открытыми глазами.

Вращать глазами по кругу по часовой стрелке (вниз-влево, вверх-вправо), против часовой стрелки (вниз-вправо, вверх-влево) (6-8 раз).

