

# Компьютер – друг или враг здоровью?



Компьютер-это хорошо или плохо? Он уже сам по себе привлекателен для ребенка, вызывает у детей познавательный интерес. А, интернет – это всемирная сеть и чтобы мы не искали, почти все обязательно находится. Это виртуальный мир, где каждый может быть каким угодно, и общаться с кем угодно. Поэтому, не стоит забывать, что внутри этой системы, детей могут **подстерегать опасности.**





В современном обществе компьютер становится обыденным явлением. И, в связи с этим возникает проблема формирования интернет-зависимости уже с малых лет, в дошкольном возрасте.

Ни для кого не секрет, что родители, очень часто используют телевизор, или компьютер, как основное средство для того, чтобы занять ребенка и освободить время для себя.



Как это не удивительно, ни в коем случае не запрещать ребенку компьютер и выход в интернет. Этим вы только добавите к его зависимости дополнительную привлекательность запретного плода!



Лучше вспомните, что любит ваш малыш, в реальной жизни, если любит рыбалку – то подарите ему новую спортивную удочку, если велогонки, то отправляйтесь за город, в велотур, на каток, на стадион и т.п.





**С 1 сентября 2012 года вступил  
в силу Федеральный закон  
Российской Федерации  
«О защите детей от  
информации, причиняющей  
вред их здоровью и развитию».**

с кем общается Ваш ребёнок?



Поэтому, лучше родителям объяснить, что они несут ответственность, за свои действия. **Федеральный закон № 436-ФЗ**

*«О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»*

Объяснить, что в интернете, очень много опасности, как и в обычной жизни.

Нужно признать, что обычно, в интернет-зависимость попадают дети, которым не хватает теплых, близких заботливых отношений в реальной жизни, поэтому нужно чаще разговаривать со своим ребенком. Объяснить, что сеть, при всей ее привлекательности не дает ему успеха в жизни. Не делает его богатым, не подарит настоящего счастья.



Если вы чувствуете, что самостоятельно не справитесь, то лучше обратиться к врачам, психологам.

Постарайтесь не делать из мухи слона и не акцентируйте на этом внимание, на его увлечение к компьютеру.

Главное, найдите альтернативу, то чем он может заниматься, помимо компьютера. Это различные кружки, спорт, книги, общение с друзьями.



**И, конечно очень важен личный пример.**

И, если родители не читают, то бесполезно упрекать ребенка к отсутствию интереса к чтению.



Психологи считают, что если человек проводит больше 3-х часов в день, то это уже зависимость.

**На физиологическом уровне** – память, зрение, осанка сколиоз, забывание по есть.



**На психологическом уровне** – это замкнутость, ребенок становится не очень общительным, и не может иметь друзей. Конечно же, жизнь без интернета, не возможна, в разумных пределах. Просто с детства научите детей видеть разницу между реальной и виртуальной жизнью.





## Возраст ребенка и временные ограничения работы на компьютере:

- Детям до 5 лет не рекомендуется пользоваться компьютером.
- Детям пяти - семилетнего возраста можно "общаться" с компьютером не более 10-15 минут в день 3-4 раза в неделю.
- Учащимся первого класса - 10-15 минут в день.

## Статистика:

- 19% детей иногда посещают порно сайты,
- еще 9% делают это регулярно.
- 38% детей, просматривают страницы о насилии
- 16% детей просматривают страницы с расистским содержанием
- 25% пятилетних детей активно используют Интернет.
- около 50% детей выходят в Сеть без контроля взрослых.
- 14,5% детей назначали встречи с незнакомцами через Интернет,
- 10% из них ходили на встречи в одиночку, а
- 7% никому не сообщили, что с кем-то встречаются.



Существует еще одна проблема.  
Это вирус цифрового слабоумия.



И это не шутка, это диагноз. В 2007 году специалисты заметили, что с каждым годом все больше детей — представителей цифрового поколения страдают расстройством внимания, потерей памяти, низким уровнем самоконтроля, когнитивными нарушениями, подавленностью и депрессией.

Исследования показывают, что в мозгу представителей цифрового поколения наблюдаются изменения, похожие на те, что появляются после черепно-мозговой травмы или на ранней стадии деменции — слабоумия, которое обычно развивается в старческом возрасте. Мозг нужно развивать и кормить. Все наши мысли, действия, решения сложных задач и глубокие размышления оставляют след в нашем мозгу. «Ничто не может заменить того, что дети получают от собственного, свободного и независимого мышления, когда они исследуют физический мир и сталкиваются с чем-то новым», — утверждает британский профессор психологии Таня Бирон.

С 1970 года радиус активности детей (пространства вокруг дома, в котором дети свободно исследуют окружающий мир) сократился на 90%! Мир сжался до экрана смартфона. Дети забыли и, что еще хуже, просто не знают, каково это — бегать под дождем, пускать кораблики, лазать по деревьям или просто болтать друг с другом. Они часами сидят, уткнувшись в компьютер. А ведь им необходимо развивать свои мышцы, знать о рисках, которые приготовил для них мир, и просто взаимодействовать со своими друзьями.

«Удивительно, как быстро сформировался совершенно новый тип среды, где вкус, обоняние и осязание не стимулируются, где большую часть времени мы сидим у экранов, а не гуляем на свежем воздухе и не проводим время в разговорах лицом к лицу», — говорит Сьюзен Гринфилд.

## Нам определенно есть о чём волноваться.

Мозг формируется, когда есть внешние стимулы и чем больше их будет — тем лучше для мозга. Поэтому очень важно, чтобы дети исследовали мир физически, но не виртуально. Это нужно растущему мозгу, как и тысячу лет назад.

Также ребенку нужен здоровый и полноценный сон. Но современные дети не способны выйти из Интернета и оторваться от компьютерных игр. Это сильно сокращает длительность их сна и ведет к нарушениям. Какое может быть развитие, когда ты уставший и у тебя болит голова, а школьные задания никак не лезут в голову?!

## **Как же цифровые технологии могут изменить мозг ребенка?**

Во-первых, количество внешних стимулов ограничивается из-за однообразного времяпровождения в Интернете. Ребенок не получает необходимого ему опыта, чтобы развить достаточно важные участки мозга, которые отвечают за сопереживание, самоконтроль, принятие решений... А то, что не работает, *отмирает*.

Ведь у человека, который перестал ходить, атрофируются ноги?

Дети не привыкли запоминать информацию — им проще найти ее в поисковых системах. Вот вам и проблемы с памятью. Они ее совершенно не тренируют.

**Думаете, что дети стали намного умнее благодаря Интернету?  
Нет!**

**А знаешь ли Вы, что нынешние одиннадцатилетние выполняют задания на таком уровне, который демонстрировали 8 - или 9 летние дети, 30 лет назад.** Исследователи отмечают, что одной из основных причин этого является жизнь в виртуальном мире.

Цифровые технологии инфантилизируют мозг, превращая его в подобие мозга маленьких детей, которых привлекают жужжащие звуки и яркий свет, которые не могут **концентрировать внимание** и живут настоящим моментом».

Но вы еще можешь спасти своих детей!

**Достаточно просто ограничить время пользования всевозможными гаджетами.**

Основатели гаджетов, сыновья создателя сервисов могут пользоваться своими планшетами и смартфонами не больше 1 часа в день. Их младшие дети совсем не имеют гаджетов.

Вот и ответ на вопрос «что нужно делать?».

*Позаботиться о подрастающем поколении. Подумать, какое будущее их ждет через 10-20 лет, если они сегодня проводят пол дня перед экранами своим суперсовременных гаджетов.*



Спасибо за внимание!

И, помните....

