

Консультация для родителей: «Дошкольник и компьютер»

О пользе и вреде компьютера.

Современную жизнь невозможно представить без компьютера. Им пользуются все: родители и дети, бабушки и дедушки. Для одних компьютер - это рабочий инструмент, для кого-то средство общения и источник информации, а для кого-то интересная игрушка. Редко сейчас можно встретить дошкольника, не умеющего пользоваться компьютером. И у многих взрослых возникает вопрос: компьютер – это хорошо или плохо?

Ответить на этот вопрос однозначно не получится. Мы попытаемся выделить положительные и отрицательные стороны в использовании дошкольником компьютера. В научных трудах современных ученых легко найти мнения, согласно которым компьютер оказывает благоприятное влияние на развитие некоторых способностей ребенка. Яркими представителями этих идей являются Л.А. Вегнер и С.В. Гурьев. Последний, например, считает, что введение компьютера в качестве дидактического средства в дошкольное образовательное учреждение повлечет за собой мощное развитие интеллектуальных, нравственных и эстетических способностей ребенка.

Психологи, поддерживая это мнение, указывают, что в дошкольном возрасте компьютер благотворно влияет на формирование и совершенствование таких навыков как внимание, логическое и абстрактное мышление. Компьютерные игры, предназначенные для детей, способствуют развитию способности принимать самостоятельно решения и действовать согласно им, а так же позволяют научиться быстро переключать свое внимание с одного действия на другое. Чтобы компьютер стал настоящим другом и помощником вашему ребенку, необходимо разумно подойти к следующим вопросам: правильно организовать рабочее место, тщательно подойти к подбору рода занятий, распределению времени, а так же использовать несложные упражнения для снятия утомления и напряжения мышц глаз и тела.

Основные вредные факторы:

По мнению врачей, педагогов и психологов это:

- нагрузка на зрение
- стеснённая поза
- развитие остеохондроза
- заболевания суставов кистей рук
- затрудненное дыхание
- наличие излучения от монитора
- психическая нагрузка
- компьютерная зависимость

Рассмотрим их подробнее:

Нагрузка на зрение

При длительной работе за компьютером могут возникнуть: головная боль, головокружение, а так же зрительное переутомление, которое ведет к устойчивому снижению остроты зрения (это зависит от качества монитора, содержания изображения и времени работы за компьютером).

Стеснённая поза

Когда человек сидит у монитора, он вынужден принять определенную позу (для работы мышью, клавиатурой, джойстиком) и не менять ее до конца работы. Это вызывает следующие нарушения:

Заболевания суставов кистей рук

Рука человека, работающего за компьютером, вынуждена совершать много мелких движений, что ведет к утомляемости и последующему развитию хронических заболеваний кистей рук.

Затрудненное дыхание

Выставленные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке.

Развитие остеохондроза

При долгом нахождении у монитора с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы, а иногда и искривление позвоночника.

Излучение

Современные жидко-кристаллические мониторы практически не излучают радиации (гамма-лучи и нейтроны). Но потенциал, который создается между лицом человека и экраном монитора, разгоняет частички пыли до огромных скоростей и человек вынужден это вдыхать.

Психическая нагрузка и стресс при потере информации

Если вдруг происходит сбой в работе компьютера и важная информация не сохраняется, это может вызвать стресс, состояние нервозности, беспомощности и ухудшение сна.

Компьютерная зависимость

Иногда случается, что компьютер начинает заменять ребенку общение с окружающими реальными людьми. Ребенок все больше времени проводит за монитором, увлекаясь компьютерными играми и Интернетом и получая при этом гораздо больше эмоций, чем от живого общения. В более серьезных случаях могут возникнуть психические расстройства.

Рекомендации для безопасного общения с компьютером:

5 основных правил по организации рабочего пространства:

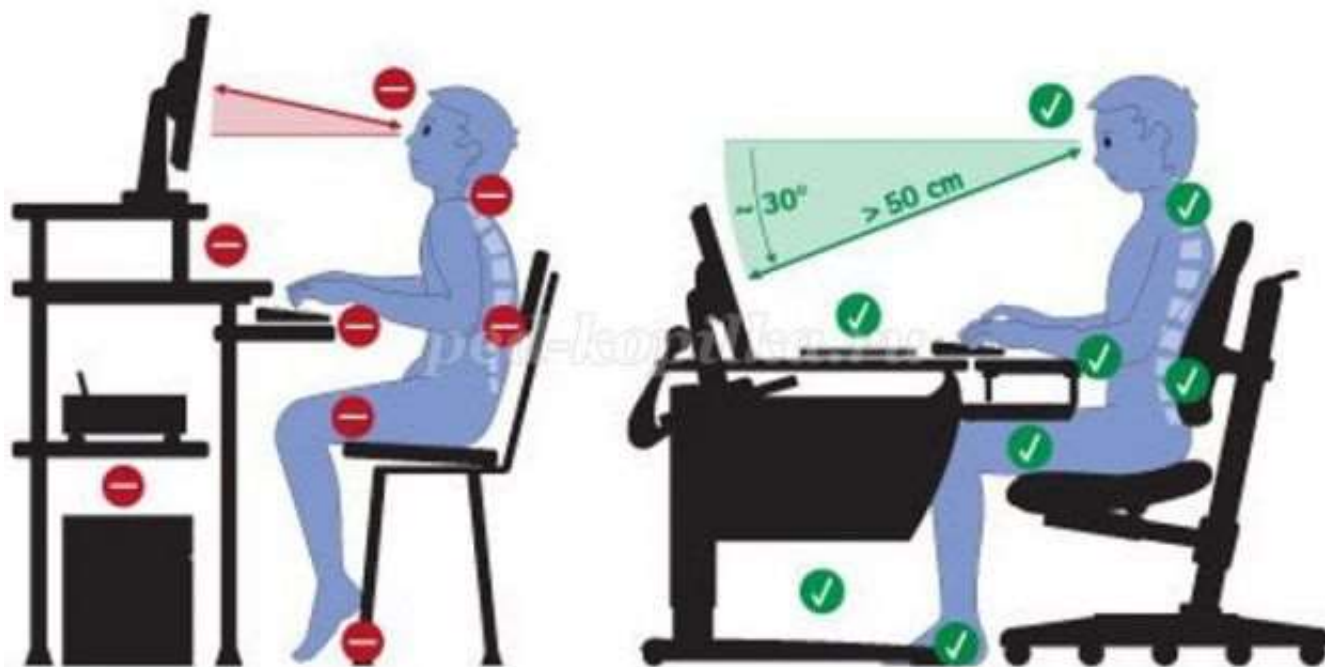
1. Компьютер лучше поставить в углу или, чтобы задняя поверхность компьютера была повернута к стене.
2. В комнате, где расположен компьютер, рекомендуется ежедневная влажная уборка.
3. Перед тем как работать на компьютере, протирайте экран тряпочкой.
4. В комнате, где стоит компьютер, лучше поставить комнатные растения, а у монитора – кактус.
5. Почаще проветривайте комнату, где стоит компьютер, и следите за влажностью.

Защита зрения

Не рекомендуется допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще 2-3 раз в неделю, больше одного раза в течение дня, а также поздно вечером или перед сном.

Продолжительность разовой работы ребенка на компьютере не должна превышать 10 минут для детей 5 лет, 15 минут – для детей 6 лет.

После игры за компьютером полезно провести с ребенком в течение 1 минуты зрительную гимнастику, чтобы снять напряжение с глаз, а также выполнить физические упражнения для снятия общего утомления и напряжения с мышц шеи, верхнего плечевого пояса.



Правильное расстояние до монитора — около 45-60 см, желательно на уровне глаз, правильное освещение — естественный свет, падающий слева, но не сам экран монитора, чтобы избежать бликов, осложняющих работу.

Опорно-двигательный аппарат и осанка

Ребенку следует сидеть при работе за компьютером свободно, не напряженно, без перегибов корпуса вперед или назад. Голову следует держать прямо, не сгибая шейных позвонков. Плечи должны сохранять естественное положение и не приподниматься. Опирается на спинку обычного стула не следует, но сидеть нужно на всем сиденье так, чтобы в момент отдыха удобно было откинуться на спинку стула, не делая специального пересаживания. Локоть, предплечье, кисть должны находиться на уровне клавиатуры. Ноги должны быть согнуты в колене, стоять на полу ровно. Совершенно недопустимо сидеть в положении «нога на ногу». Ноги должны доставать до пола.

Так же рекомендуется проводить небольшую зарядку после работы за компьютером.

Эмоциональная сфера

Занятия и игры на компьютере требуют огромной сосредоточенности и напряжения. А это вредно сказывается на еще формирующемся организме дошкольника. Негативную картину дополняет появление психологической зависимости, которая выражается в следующих патологических симптомах: у ребенка развивается чувство мнимого превосходства над окружающими, теряется способность переключаться на другие развлечения, обнаруживается бедность эмоциональной сферы.

Если ребенок очень увлечен компьютерными играми, то взрослым нужно стараться отвлечь его, найдя другое интересное занятие.

Хочется обратить особое внимание на то, что в реальной действительности ребёнок должен быть востребован, он должен чувствовать свою значимость, ощущать любовь близких людей (если ребенок «уходит» в виртуальный мир, значит, ему чего-то не хватает в реальной жизни). Между взрослым и ребенком должно быть больше "живого", искреннего общения. Нужно обращать внимание на то, чем он занимается и что его волнует.

Контроль

Если родители не всегда имеют возможность лично контролировать использование домашнего компьютера ребенком, можно установить программу для ограничения времени работы на компьютере детей, которая позволяет создавать расписание работы ребенка за компьютером и автоматически контролировать его соблюдение, запрещать запуск нежелательных игр и программ, блокировать доступ к нежелательным сайтам в Интернете.

Интерес детей к компьютеру огромен, и нужно направить его в полезное русло. Компьютер должен стать для ребёнка равноправным партнёром, способным очень тонко реагировать на все его действия и запросы. Он, с одной стороны, - терпеливый учитель и мудрый наставник, помощник в учёбе, а в дальнейшем и в работе, а с другой стороны - творец сказочных миров и отважных героев, друг, с которым нескучно. Соблюдение несложных правил работы на компьютере позволит сохранить здоровье и одновременно открыть ребёнку мир огромных возможностей.

*Подготовила
Учитель-логопед Каленюк Н.А.*

Как определить момент наступления утомления у детей при работе на компьютере?

Уровень эмоциональной восприимчивости и степень сопереживания у детей при работе на компьютере могут быть различны как по причине приобретения определенных комплексов поведения под влиянием воспитания, так и в силу индивидуальных различий по состоянию здоровья, особенностям их нервной системы и других психофизиологических показателей. В связи с этим у разных детей и сроки наступления утомления могут быть различными: у одного - через полчаса, у другого - через 10 минут, а третий может вообще отказаться от работы в самом начале занятия на компьютере. Кроме того, следует также учитывать самочувствие ребенка в данный момент. Особое внимание необходимо обращать и на особенности личности ребенка: медленного или быстрого он темперамента, впечатлительный или заторможенный, самоуверенный или встревоженный, неуверенный в себе.

По мере утомления детей в процессе компьютерных занятий поведение ребенка изменяется и проявляется у разных детей по-разному. Например, у инертных детей увеличивается пассивность, которая проявляется в изменении позы (полулежа, лежа, иногда с задиранием ног, с поиском опоры у стола), в потере интереса к занятию, в увеличении двигательной активности (ерзание, частые перемены позы), в изменении настроения и др. У подвижных детей утомление проявляется, как правило, иначе - с преимущественным увеличением нервно-мышечной напряженности. У детей усиливается двигательная активность (вскакивание с места, прыжки, хлопки в ладоши и т. п.), появляются всплески эмоциональных реакций (смех, плач, вскрикивание, пение, разочарование, бурное веселье и т. п.).

По мере утомления в процессе общения ребенка с компьютером психическое состояние и поведение детей изменяется тоже по-разному: у одних появляется неуверенность, тревожность, ухудшается настроение, появляются негативные мысли, страх перед компьютером, отказ от занятий или при продолжении интересной игры уход в себя. Все это при злоупотреблении компьютером может привести к невротическим реакциям (астеническим, фобическим, соматовегетативным изменениям эмоционального статуса, аутизму, депрессии).

У других детей утомление сказывается в чрезмерной нервной возбудимости, агрессивности, раздражительности, бурном проявлении эмоций. При переутомлении происходит срыв адаптационных процессов в организме, желудочные расстройства, изменение сердечного ритма, мускульное и психическое напряжение, и, таким образом, создается реальная угроза для здоровья ребенка.

Итак, мы видим, что утомление при работе на компьютере проявляется у детей по-разному. Однако уже по внешним признакам поведения ребенка можно судить о начавшемся утомлении.

Почему мы придаем такое значение внешним проявлениям утомления, связанного с работой на ПЭВМ? Прежде всего, потому, что это доступно для любого заинтересованного наблюдателя: будь то воспитатель, преподаватель или кто-то из родителей. Во-вторых, это объясняется особенностями проявления утомления при работе с компьютером, что требует особого подхода в оценке работоспособности и интенсивности нагрузки. Поэтому важно адекватно оценивать физиологическое состояние организма.

Ориентируясь на собственные самоощущения положительного настроения и отсутствие привычных (для какой-либо другой деятельности) признаков усталости, пользователь компьютера склонен недооценивать реальные изменения в функционировании физиологических систем своего организма и поэтому легко попирает установленные медицинской наукой нормы и правила взаимодействия человека с компьютером. К тому же компьютер увлекает. Он становится привычным в обиходе, и это обстоятельство провоцирует на неограниченное пользование компьютером. А дети в ограничении нуждаются. И сделать это должны родители (педагоги), удобно используя метод определения степени утомления по внешним показателям поведения за компьютером. Кроме того, ориентация на внешние признаки утомления нам кажется целесообразной еще и потому, что компьютерные технологии все время обновляются, появляются новые марки компьютеров. Процесс же оценки влияния работы на компьютере с помощью

инструментальных медицинских и физиологических методик трудоемко и не может быть мгновенным. Он требует длительного времени. Неблагоприятные изменения в организме могут накапливаться постепенно, поэтому последствия могут быть отдаленными.

Еще немаловажный фактор - это индивидуальный характер проявления утомления. В пределах одного и того же возраста сроки наступления утомления могут быть различны. Как мы выше убедились, причины могут быть самые различные. Это и типологические особенности нервно-эмоционального статуса ребенка, и особенности его темперамента, и состояние здоровья, и самочувствие в данный момент, и уровень подготовленности к работе на компьютере, и условия внешней среды (освещенность, температура, влажность, ионный состав воздуха помещений), и многие другие факторы санитарной обстановки.

На работоспособность влияет также качество и содержание компьютерных программ, возраст пользователя. Чем моложе ребенок, тем в большей мере выражены у него признаки внешнего утомления и тем легче заметить их постороннему наблюдателю. Следует иметь в виду, что утомление и переутомление ребенка на занятиях с компьютером зачастую не сопровождаются субъективными ощущениями усталости. Вследствие этого бесконтрольные компьютерные игры могут незаметно нанести непоправимый вред здоровью детей. Одним из удобных выходов из этого положения может быть использование метода наблюдения за поведением детей за компьютером, когда отдельные симптомы поведения ребенка становятся сигналами для прекращения занятия или для проведения общей и зрительной гимнастики, для переключения на другие виды деятельности (рисование, прогулка, подвижные или спокойные игры и т. д.). Для того, чтобы не допустить переутомления и связанных с ним нервных срывов и других нарушений, к сигналам для прекращения компьютерных занятий следует отнести такие признаки, как повышенная отвлекаемость, частая смена позы, непривычные движения рук, ног (трясение, стучание и т. п.), неприятная мимика (кривляние, тики), неудержимые всплески эмоций (крик, плач, прыжки и т. д.).

При педагогической диагностике состояния детей следует ориентироваться на следующие 4 группы критериев утомления:

1. Потеря контроля над собой: ребенок трогает лицо, сосет палец, гримасничает, трясет нога ми, кричит и т. п.
2. Потеря интереса к работе с ПЭВМ: частые отвлечения, разговоры, переключение внимания на другие предметы, отказ от продолжения работы.
3. Полное утомление: склонение туловища на бок, на спинку стула, задирание ног с упором коленей в край стола и т. д.
4. Нервно-эмоциональные реакции: крик, подпрыгивания, пританцовывание, истерический смех и др.

Этот метод наблюдения позволяет выявить индивидуальные сроки наступления утомления для каждого ребенка в зависимости от его состояния здоровья, самочувствия, индивидуально-типологических особенностей нервной системы, качества компьютера, компьютерной программы и других факторов.