Консультация для родителей

*Автор: Букаева Т.И. учитель-логопед*

**Тема: «Компьютер для ребенка – друг или враг?»**

В современном мире главенствующая роль принадлежит технологиям XXI века. С каждым годом компьютер все больше переплетается с нашей жизнью. Компьютер может быть для нас «телевизором», когда хочется посмотреть новый фильм, «музыкальным центром», когда хочется послушать любимую музыку, богатой «библиотекой» или великолепным «справочным бюро», когда нужно найти какую-то информацию. Благодаря компьютеру мы общаемся с родственниками и друзьями, которые находятся за тысячи километров от нас. Многие сегодняшние профессии просто немыслимы без использования компьютера. А компьютерные игры прочно удерживают лидерство среди способов детского и молодежного отдыха.

В наши дни дети и компьютер практически неотделимы. Но, несмотря на широчайшие возможности компьютера, с каждым годом все сильнее раздаются голоса о его вредном влиянии, особенно на детей. Ну а о вреде компьютерных игр и о коварстве компьютерной зависимости ныне предупреждают многие специалисты, но «пострадавших» становится все больше. Также нужно помнить, что компьютер влияет на все биологические характеристики организма человека, и в первую очередь, на его физическое и психическое здоровье. И поэтому встает вопрос: компьютер – друг или враг здоровью?

Мы выросли, сами стали родителями и теперь уже перед нами стоит ответственное задание: вырастить своих детей в этом технологическом мире без вредных последствий для них. Поэтому стоит разобраться в некоторых компьютерных мифах, рассмотрев все плюсы и минусы компьютера для ребенка.

**Давайте рассмотрим позицию, что компьютер – это враг детского здоровья.**Существует четыре основных вредных фактора: нагрузка на зрение, стесненная поза, нагрузка на психику, излучение.

*Нагрузка на зрение* – самый главный фактор, так как глаза – самый чувствительный к работе компьютера орган. После длительной работы за компьютером могут появляться такие симптомы, как сухость, резь в глазах, слезотечение, боль. Именно из-за нагрузки на зрение через непродолжительное время у ребенка возникают головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения. Влияющие факторы здесь: качество монитора, время работы и хорошее освещение при помощи настольной лампы. Полезно обучить ребенка делать гимнастику для глаз: вертикальные и горизонтальные движения глазными яблоками или просто часто поморгать. Отрегулируйте контрастность и яркость так, чтобы детские глазки не страдали от слишком ярких цветов на экране.

*Стесненная поза*. - второй по вредности фактор. Сидя за компьютером, ребенок должен смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре. Это вынуждает его тело принять определенное положение и не изменять его до конца работы. Из-за стесненной позы возникают следующие нарушения: заболевания суставов кистей рук, сколиоз, остеохондроз. Решением этой проблемы может быть подбор ортопедического детского кресла, регулируемого по высоте, обучение ребенка правильному сидению, большие перерывы на подвижные игры.

*Нагрузка на детскую психику* – третий по важности фактор. Интересные игры требуют огромного напряжения, которого практически не бывает в обычных условиях. В компьютерных играх ребенок видит другой, красочный мир, который он способен поменять с помощью одной кнопки, он чувствует себя героем, который может победить любых врагов. Ребенок, который проводит много времени в виртуальном мире уходит от реальности, начинает искаженно воспринимать происходящее, у него не вырабатываются навыки, необходимые в реальной жизни. Ребенок мало времени проводит со сверстниками, затрудняется в общении, часто не умеет проявлять сострадание, выразить дружелюбие, понять чувства другого человека, преодолевать реальные, а не игровые трудности. Для того, чтобы предотвратить попадание ребенка в плен компьютерных игр, общайтесь со своим ребенком «на одной волне». С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Беседуя с ребенком, интересуйтесь его мнением. Обеспечьте ребенку условия и возможность в реальной жизни получать то, что ему дает виртуальный мир.

*Излучение* – последний фактор. Изначально все родители боятся компьютерного монитора. Но у современных мониторов предусмотрены все меры безопасности: в частности, собственно то, что называется радиацией, монитор вообще не производит. Также ничего не излучает системный блок. Но вы наверно заметили, что нигде в квартире пыль не скапливается с такой скоростью, как на компьютерном столе. Пылинки летят, естественно, во все стороны, в том числе и на лицо ребенка. Поэтому ребенка, вставшего из-за компьютерного стола, следует умыть прохладной водой или протереть лицо влажной салфеткой.

**Ну а теперь поговорим о пользе компьютера в жизни ребенка.**  Одна из важнейших функций компьютерных игр – обучающая. Здесь важно правильно подобрать развивающие программы и обучающие игры, соответствующие возрасту ребенка. Обратите свой выбор на развивающие игры, с помощью которых можно помочь ребенку обучиться математике или выучить английский в интересной игровой форме. В этих играх ребенок в доступной форме овладевает навыками счета, чтения, рисования и проектирования. К тому же яркие образы в компьютерных играх способствуют развитию памяти, способствует развитию интеллектуальных навыков у ребенка. Компьютерные игры имеют большое значение не только для развития интеллекта детей, но и для развития их моторики, точнее для формирования моторной координации и координации совместной деятельности зрительного и моторного анализаторов. Игры со сбором картинок (всевозможные пазлы), прохождением заданий развивают логическое мышление. Игры, где нужно дорисовывать недостающие части предметов или собирать различные фигуры, развивают фантазию и объемное восприятие.

Школьнику компьютер может здорово помочь в учебе. Для этого важно научить ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе. Например, уже младшие школьники могут готовить небольшие сообщения для урока, используя информацию из Интернета.

При разумном подходе никакого вреда компьютер не принесет, а вот польза будет прямо-таки неоценимой. Имея собственный компьютер, ребенок потихоньку научится что-то переустанавливать, понимать, что происходит с техникой, сможет завести свои творческие проекты. Такие умения очень пригодятся ему в будущем, а быть может, станут профессией. И чтобы умная машина была другом, а не врагом нашим детям, нам, взрослым, тоже необходимо повышать свой уровень знаний. Хотя бы для того, чтобы мы могли понимать то, чем увлечены наши дети, разделять с ними их успехи.

Интерес детей к компьютеру огромен, и нужно направить его в полезное русло. Компьютер должен стать для ребенка равноправным партнером, способным очень тонко реагировать на все его действия и запросы. Он, с одной стороны, - терпеливый учитель и мудрый наставник, помощник в учебе, а в дальнейшем и в работе, а с другой стороны – творец сказочных миров и отважных героев, друг, с которым нескучно. И только соблюдение несложных правил работы на компьютере позволит сохранить здоровье и одновременно открыть ребенку мир огромных возможностей, доступный сегодня маленькому пользователю.

***Рекомендации родителям:***

* ограничивайте время нахождения вашего ребенка за компьютером, особенно детей 5-6 лет;
* правильно организуйте рабочее место ребенка: расстояние от глаз до монитора должно быть не меньше 50 см, источник света должен находиться слева от экрана, расстояние стола от корпуса тела – не меньше 5 см (должна проходить ладошка);
* спина и ноги ребенка должны иметь опору;
* позаботьтесь о правильном освещении (как общем, так и точечном);
* приобретите качественный монитор с частотой обновления экрана в рабочем режиме не менее 85 Гц;
* компьютерные уроки для дошкольников не должны превышать 15 минут, для младших школьников – 20 минут;
* регулярно проветривайте помещение, в котором находится компьютер и ребенок;
* не забывайте про физические упражнения для ребенка после работы на компьютере;
* формируйте у ребенка правильное отношение к компьютеру: и словом и действием приучайте его, что компьютер – рабочая машина, и использовать его можно только для учебы или работы;
* и самое главное, помните, что в развитии навыков мышления и реального общения компьютер может и должен играть лишь вспомогательную роль!