

## Ребенок у компьютера

За последние несколько лет компьютер (с интернетом на пару) тихо прокрался почти в каждый дом, стал почти равноправным членом семьи, и начал отбирать у детей (да и у взрослых) большую часть свободного времени. Обычно дети проводят много времени у мерцающего монитора в таких случаях:

- смотрят фильмы и слушают музыку;
- играют в компьютерные игры;
- сидят в интернете

### Запрещать или нет?



Без компьютера в наше время никак не обойтись, поэтому запретить ребенку сидеть за ним вообще - невозможно. Если не дома, так у друзей или в школе он познает это чудо техники. Время пребывания ребенка перед монитором нужно ограничивать, иначе пострадает физическое здоровье и неокрепшая психика. От длительного сидения в одной позе страдает осанка и зрение, да и воздействие электромагнитного излучения на человеческий организм до конца не изучено. Именно поэтому во всем нужно

соблюдать меру, «общение» ребенка и машины должно проходить под родительским контролем. Компьютер и интернет это так же множество полезных программ и информации, нужно научить ребенка пользоваться этим благом цивилизации разумно. С самого начала объясните, что компьютер – это компьютер, машина, и что он не заменит никогда реальных друзей и общения.

### Правила семьи

Это может показаться ужасным (особенно для родителей, любящих посидеть перед монитором), но, тем не менее, способ действует. Будьте сами примером для своих детей, делайте перерывы, постарайтесь поменьше играть во всякие игры-стрелялки и не сидите до полуночи. Во-первых, это даже взрослому вредит, а во-вторых, это дисциплинирует вашего ребенка. Мотивируйте любимое чадо. Чтоб у него был стимул. Сделал уроки к такому-то времени – только тогда можно за компьютер. Установите правило, например – провинился – минус 10 минут за компьютером. Мама с папой должны быть заодно, объясните, что компьютер – не игрушка, а серьезная машина для работы и учебы.

Например, правила работы за компьютером: не более 1 часа в день за компьютером. Полчаса на домашнее задание или подготовку рефератов. Если

справился раньше – можно пару минут пообщаться в чате. Далее – перерыв не менее 2 часов. Потом полчаса – на личные нужды: социальные сети, игры, или познавательные сайты – по усмотрению самого ребенка. Ребенок может понять, что основное его задание – получить хорошее образование. Это переходит в самомотивацию, и просто тратить свое время на бесполезное сидение в «ящике» он не будет. Мало играет в игры и больше читает интересную информацию в сети. Один раз в неделю (если хорошие отметки в школе и поведение) – родители позволяют ещё полчаса посидеть за компьютером.



### **Возраст и время за компьютером**

Психологи и доктора не рекомендуют сажать за компьютер ребенка до 4 лет. Сами посудите, что ему там делать? Где-то с 5-6 летнего возраста можно на полчаса включать детям развивающие игры, но ненадолго – на 20-30 минут. Этого будет вполне достаточно для знакомства ребенка с «думающей

машиной». В младшем школьном возрасте можно начинать обучать ребенка «азам компьютерной грамотности» - работе с самыми простыми программами – Word и Paint. В первой ребенку может быть интересно печатать свои мысли и события за день, а во второй, если хорошо разобраться, можно очень даже неплохо рисовать.

Детям с 7 лет можно проводить за компьютером без вреда для здоровья 60 минут. В 10-12 лет – 2 часа, детям до 16 – не более четырех часов (при условии, если эти часы будут поделены на порции по 3-40 минут, а между порциями будет перерыв в 1,5 часа).

### **Правила поведения за компьютером**

Если правильно организовать рабочее место ребенка и точно придерживаться нескольких простых правил, то проблемы с физическим здоровьем и психикой не возникнут.

1. Компьютерный стол должен хорошо освещаться, но нельзя, чтобы свет бил в глаза. Так же вредно, если на столе лежит стекло – блики от лампы плохо влияют на зрение ребенка.

2. Монитор и клавиатура, а так же и пространство возле компьютера должны быть чистыми. Регулярно протирайте пыль и не позволяйте ребенку есть за просмотром фильмов или за игрой.

3. Стол, за которым сидит ребенок и стул, на котором он сидит, должны быть подобраны индивидуально. Так, чтобы ребенку было удобно, чтоб он не сутулился и легко доставал до клавиатуры. Лучше выбрать стол со специальной выдвинутой

доской для неё. Если у ребенка ноутбук – хорошо бы приобрести дополнительную клавиатуру, тогда ему не придётся сутулиться и изгибаться дугой.

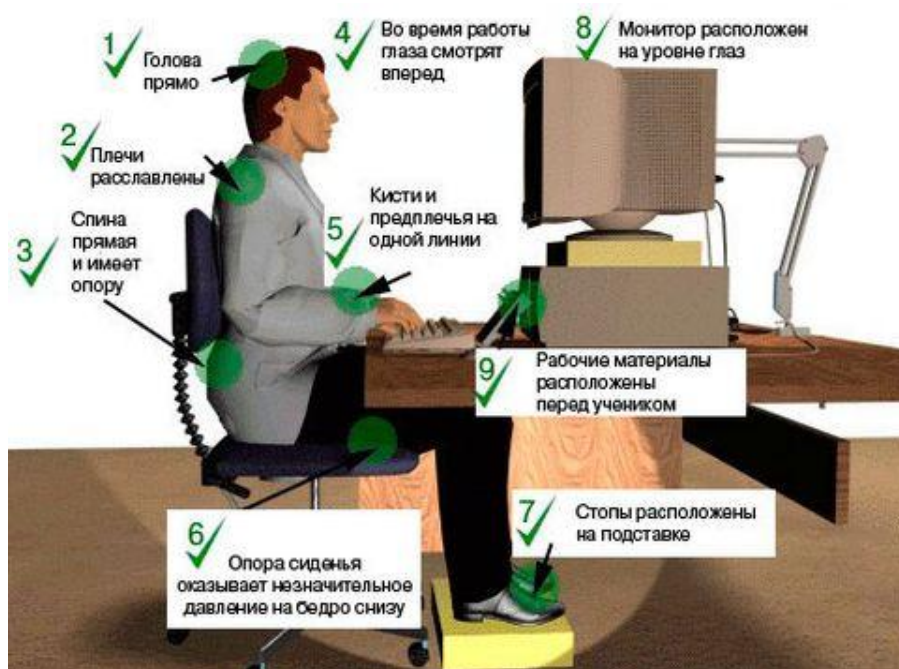
4. Хорошо будет поставить возле компьютера «зелень» - кактус, например, поглощают излучение. И красиво, и немножко обезопасит начинающего компьютерного пользователя.

5. Монитор должен находиться на расстоянии не менее 50 сантиметров от глаз ребенка.

6. Чтобы уберечь зрение, можно подобрать ребенку специальные очки для работы за компьютером. У них на линзах специальное напыление, которое не защищает глаза от вредоносного излучения.

7. Следите, чтобы каждые 20 минут ребенок делал перерыв от компьютера на 2-3 минуты. Это даёт глазам немного расслабиться и восстановиться. Простые упражнения во время паузы: быстро поморгать, глянуть из стороны в сторону, посмотреть на кончик носа и перед собой. Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

8. После завершения работы с компьютером настаивайте, чтобы ребенок умывался холодной водой. Это снимает усталость и напряжение с глаз.



### **Дети и социальные сети**

Решила выделить в отдельный пункт, потому что это настоящий бич современности. Если не контролировать ребенка (особенно подростка), то он целый день может просидеть у монитора, постоянно обновляя страничку и просматривая чужие фотографии. Или то же ICQ или чаты – пустое убийство времени. Ребенок может настолько окунуться в виртуальное общение, что забудет о реальности. Ведь так проще – никто тебя не видит, практически не знает, и можно рассказывать о себе всякие басни...

Родителям следует задуматься – что же там такого, в соцсетях, интересного, если ребенка выгнать из-за компьютера практически невозможно. И неплохо бы пересмотреть свое отношение к нему. Возможно, ребенку не хватает внимания или

у него проблемы со сверстниками, низкая самооценка и неуверенность в себе или, хуже того, мысли о суициде... Выходом будет спокойный и обстоятельный разговор о проблемах. В тяжелых случаях – с психологом. Тревожные симптомы главное заметить вовремя.

### **Компьютер и спорт**

Речь, конечно же, о детях и спорте. Но дело в том, что если у ребенка есть компьютер, то спортом ему заниматься нужно **ОБЯЗАТЕЛЬНО**. Плавание, карате, танцы, гимнастика, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры – да что угодно. Главное, чтобы развивались мышцы и скелет ребенка. Это поможет предотвратить развитие сколиоза, ведь почти треть дня дети проводят сидя – за партой, а потом ещё и перед компьютером.

