

Консультация для родителей «Здоровье дошкольника и интернет»

Подготовил воспитатель: Моисеева Т.Н.

Трудно представить жизнь современной российской семьи без интернета.

Интернет – это окно во внешний мир, и при разумном подходе оно может выполнять функции образовательного, развлекательного и воспитывающего характера. Но почему все чаще и чаще психологи бьют тревогу, может быть, это надуманная проблема?

В последние десятилетия информационные технологии развиваются такими темпами, что уследить за их развитием под силу далеко не каждому. Сейчас, даже сложно представить, что первый мобильный оператор появился в России менее 25 лет назад, и не прошло 20 лет с тех пор, как персональный компьютер стал предметом повседневного пользования. Отчасти поэтому до сих пор не утихают споры о пользе и вреде компьютера для ребенка.

Компьютерные игры - Развивают у ребенка: быстроту реакции; мелкую моторику рук; память и внимание; логическое мышление; зрительно-моторную координацию. Учат ребенка: классифицировать и обобщать; аналитически мыслить в нестандартной ситуации; добиваться своей цели; совершенствовать интеллектуальные навыки.

Но существуют четыре основных вредных фактора:

- нагрузка на зрение,
- стеснённая поза,
- излучение
- нагрузка на психику.

Нагрузка на зрение.

Это первый и самый главный фактор. Продолжительная работа на компьютере приводит к зрительному переутомлению, что, в свою очередь, может привести к снижению остроты зрения. Обязательно помните о том, что для каждого детского возраста существует ограничение по времени для занятий: - в 3-4 года ребёнок может находиться у компьютера 15 минут; - в 5-6 лет 25 минут; - в 7-8 лет 30 минут. После чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз.

Стеснённая поза.

Сидя за компьютером, ребёнок смотрит с определённого расстояния на экран и одновременно держит руки на клавиатуре. Это вынуждает его принять определённое положение и не изменять его до конца игры. Очень важно правильно организовать компьютерное место для ребёнка. Проследите, чтобы кисти рук малыша находились на уровне локтей, а запястья на опорной планке. Также необходимо сохранять прямой угол (90 градусов) в области суставов. Обязательно проследите, чтобы стул, на котором сидит ребенок, не был слишком высоким или слишком низким. Следите, чтобы ребенок во время занятий за компьютером не горбился.

Излучение.

У современных ЖК - мониторов предусмотрены все меры безопасности: в частности, собственно то, что называется радиацией (гамма-лучи и нейтроны, монитор вообще не производит. В нём просто нет устройств со столь высокой энергией. Также ничего не излучает системный блок. Но каждое устройство, которое производит или потребляет электроэнергию, создает электромагнитное излучение. Это излучение концентрируется вокруг устройства в виде электромагнитного поля. Электромагнитное излучение нельзя увидеть, услышать, понюхать, попробовать на вкус или потрогать, но, тем не менее, оно присутствует повсюду.

Психическая нагрузка.

Интересные игры требуют огромного напряжения, которого практически не бывает в обычных условиях. Эта область ещё мало изучена. И всё же психическую нагрузку можно уменьшить. Во-первых, в работе (повторимся ещё и ещё раз) следует делать перерывы, а во-вторых, необходимо следить за содержательной стороной работы на компьютере. Легче всего для детского восприятия статическое, крупное цветное изображение в сопровождении звука. Достаточно безопасно рассматривать картинки или фотографии в сопровождении дикторского текста или музыки. Хуже для психики и для глаз воспринимается рисование на компьютере, напрягая зрение, малыш напрягается сам.

Компьютерные игры.

Еще один актуальный вопрос для родителей польза и вред компьютерных игр. Все больше говорится об игромании и при этом увеличивается количество развивающих и развлекающих игр. Позиция противников компьютерных игр ясна ребенок все больше времени проводит перед монитором, становится раздражительным. Сторонники игр считают, что это хороший способ развить у ребенка логику, память, умение добиваться поставленных целей. Игровой процесс именно та форма представления информации, которая необходима малышу для получения новых знаний и умений. Обе позиции по-своему верны и ошибочны. Компьютер хорошее средство для развития, прекрасный источник информации, но только при условии, что именно родители занимаются и направляют ребенка при выборе развивающих игр. Онлайн игры для детей бывают разные. И далеко не все из них представляют собой опасность. Сейчас появилось множество онлайн игр, развивающих логическое мышление, внимательность и терпение.

Экшен.

В этих играх практически всегда присутствуют сцены со стрельбой, убийствами и красочными брызгами крови. Влияние таких игр на детскую психику крайне негативно. Ребенок становится раздражительным, агрессивным и начинает воспринимать манеру поведения виртуального героя как норму. Если не хотите, чтобы на подсознании вашего малыша отложилось, что убийство это хорошо, запрещайте такие игры.

Стимуляторы.

Эти игры считаются нейтральными. В основном играют мальчишки. Ребенок оказывается за виртуальным штурвалом корабля, самолета или за рулем автомобиля. Они не несут ни вреда ни пользы для детской психики. Если конечно ребенок не испытывает сильнейших эмоций при проигрыше и виртуальные аварии не слишком красочные. Ролевые игры в такие игры чаще играют девочки. Ребенку представляется возможность «прожить жизнь виртуального героя», по различным сюжетам. Героя нужно одеть, устроить на работу, купить жилье, кормить, поить, водить в туалет, поднимать по карьерной лестнице и т. д. Пользы от таких игр никакой, а вред минимален, если ребенок не проводит слишком много времени в виртуальном доме.

Стратегии.

По мнению психологов, один из полезных жанров. Ребенок управляет не одним героем, а целым подразделением или предприятием. Он должен планировать игру на несколько шагов вперед, применяя логическое мышление для достижения цели. Приключения и квесты хороший, полезный жанр онлайн игр для детей. Ребенок продвигается по игре, решая различные головоломки. Такие игры хорошо развивают внимательность, логическое мышление и терпение.

В последнее время наблюдается стремительный рост компьютерной зависимости. В России проблема компьютерной зависимости считается малоизученной, но очень актуальной. Слишком тесное общение с виртуальной реальностью таит для ребенка серьезную опасность. Для ребенка игра заменяет реальное общение со сверстниками и с родителями. Для ребенка становится важен в данный момент не результат, а сам процесс игры.

Рекомендации для снижения интернет зависимости.

1. Пребывание ребенка за компьютером необходимо ограничивать. Недопустимо, чтобы дети играли по несколько часов.

2. Компьютер следует устанавливать в таком месте, где вы будете видеть, чем занимается ребёнок.

3. Ребенку все же лучше не покупать отдельный компьютер. Пусть играет на папином. Тогда у вас в любое время будет веская причина сказать «достаточно» компьютер нужен папе.

4. Лишая ребенка желаемого количества времени в интернете, всегда предлагайте альтернативу. Не позволяйте ему маяться от скуки.

5. Поднимайте самооценку ребенка. Найдите ребенку занятие, в котором он будет успешен и будет выгодно отличаться от товарищей.

6. Поощряйте дружбу ребенка с другими детьми. Приглашайте в гости его друзей и его отпускайте в гости к друзьям.

Таким образом, признавая огромную роль интернета в жизни каждого человека, мы должны помнить о той ответственности, которая лежит на взрослых: сделать все возможное, чтобы исключить негативное влияние информационного потока на психику ребенка.