ГБОУ СОШ №1"Образовательный центр" п.г.т. Стройкерамика структурное подразделение Детский сад "Звездочка"

КОНСУЛЬТАЦИЯ

На тему: «Дети и компьютер» (психическое здоровье детей)

Выполнила: Моисеева Н.Н.

2013г.

Тема о компьютерах и их влиянии на здоровье детей обширна. Основная сложность заключается в том, что нельзя однозначно сказать, что компьютер вреден или полезен. Категоричность суждений способна ввести нас в заблуждение, но некоторые вещи являются слишком очевидными.

Ребенок – это развивающийся человек. Каждый день приносит что-то новое, создается фундамент для дальнейшей жизни. Развитие идет в 3-х основных направлениях:

* Физическое развитие;
* Умственное развитие;
* Психическое и эмоциональное развитие.

Давайте рассмотрим влияние компьютера на каждое из направлений, при этом в понятие "компьютер" мы будем вкладывать почти все электронные устройства, ведь современные мобильные телефоны по своим возможностям почти равны полноценным компьютерам десятилетней давности.

**Физическое развитие детей и влияние на него компьютера**

Оставим в стороне разговоры о влиянии электромагнитных излучений – никаких однозначных данных об их влиянии на сегодняшний день нет. Зато точно существуют проблемы со зрением, слабым развитием мускулатуры, нарушением развития костной системы (особенно позвоночника и кистей рук).

Дети всё время должны находиться в движении, двигательная активность – один из ключевых факторов гармоничного развития ребенка. Если дети проводят за компьютером много времени, то это приводит к замедлению их развития, даже если компьютерная мебель правильно подобрана, а сама техника достаточно высокого уровня. Недостаток двигательной активности приводит к ожирению, что в юном возрасте может заложить основу для последующих проблем с эндокринной, сердечно-сосудистой, дыхательной и другими системами.

В качестве примера обрисуем банальную ситуацию. В комнате стоит компьютер, работают вентиляторы охлаждения, прогоняют воздух, в котором содержится пыль. Пыль ионизируется, влажность воздуха снижается, температура воздуха повышается. Вот вам и предпосылки к развитию ОРЗ. Для борьбы подходят методы схожие с методами [профилактики ОРВИ и ОРЗ](http://spravzdrav.ru/childrens-health/profilaktika_orvi_i_orz/). Проветривайте помещение, ограничивайте время проведенное за компьютером, старайтесь сделать так, чтобы дети как можно больше времени проводили на свежем воздухе.

**Умственное развитие детей и влияние на него компьютера**

Наше будущее с каждым днём выглядит всё более и более технологичным. Сегодня целые библиотеки могут уместиться в компактном электронном устройстве. Разнообразные обучающие программы входят в школьные программы. Действительно, развить внимательность, логику, память и многие другие качества стало значительно проще. С другой стороны, исследования показали, что дети, проводящие много времени за компьютером, не отличаются повышенными интеллектуальными способностями. Положительный эффект получается только если время пребывания за компьютером и активные игры на свежем воздухе занимают хотя бы равное количество времени.

Связь умственного развития детей и влияния на него компьютеров преувеличена. Виной тому реклама и пропаганда своих программ и изобретений различных компаний, которые стремятся заработать побольше денег. Задача родителей – адекватно оценить ценность продукта. Сделать это тяжело и всё чаще ответственность за выбор стараются переложить на третью сторону, что приводит ситуации, когда количество инструментов для умственного развития растет, а сам уровень интеллекта падает. Оно и понятно – в подавляющем большинстве случаев производитель создаёт такой продукт, который купят, а не такой, который будет действительно полезен.

**Психическое и эмоциональное развитие**

Один из самых сложных вопросов влияния компьютера на детей является вопрос о влиянии на психическое здоровье и его развитие. Сегодня мы уже примерно представляем, как [влияют на здоровье 3D фильмы](http://spravzdrav.ru/sciense-news/3d_izobrazheniya_i_ih_vliyanie_na_zdorove/). Производители оборудования пишут в инструкциях противопоказания и ограничения по возрасту, но как часто эти инструкции читаются?

Когда проводились исследования детей регулярно проводящих время в компьютерных клубах, практически у всех были выявлены нарушения в работе нервной системы. Исследования были действительно большие, например, только для исследования расстройств сна были обследованы почти 20 тысяч молодых людей. В результате была выявлена четкая закономерность – чем больше времени за компьютером, тем больше вероятность проблем со сном и развития психических заболеваний.

Возможно, эта информация окажется шокирующей, но уже через 30-40 минут проведенных за игрой в стиле action (стрелялка), согласно исследованиям, у детей развивается самый настоящий невроз, который затем перерастает в агрессию.

**Заключение**

Интернет-зависимостью и игроманией уже никого не удивить. Проблем со здоровьем детей становится всё больше. Решение может быть только одно: необходимо жестко ограничивать время пребывания ребенка за компьютером. Прекращать работать за компьютером нужно минимум за 2 часа до сна, даже если ребенок проводит время с пользой и, например, изучает иностранный язык. Существуют бумажные и аудионосители, пусть дети пользуются книгами и аудиозаписями (причем не плеерами в наушниках, которые отрицательно влияют на слух, а колонками).

Родители зачастую умышленно отдают своих детей на «воспитание компьютеру». Ребенок сидит дома, никуда не отходит от компьютера, значит, на улице проблем не будет и переживать не о чем. Получается, что родители разменивают своё спокойствие на здоровье ребенка.

Очевидно, что найти компромисс довольно сложно, но его нужно искать ради того, чтобы дети выросли здоровыми и это должно быть первоочередной задачей родителей. В конце концов, узнать что-то новое можно всегда, было бы желание, а вот вернуть утраченное здоровье бывает невозможно.