## Компьютерные игры

##

## За и против

Компьютером теперь никого не удивишь. Сегодня компьютерные классы открываются в начальной школе, в группах дошкольного развития, детских садах. С помощью компьютерных программ осуществляется обучение и развитие детей. «Продвинутые» родители, еще не сняв с ребенка памперсы, сажают малыша к монитору. «Несовременные» же родители считают, что сидеть за компьютером очень вредно даже для старшеклассника, и запрещают своим детям на пушечный выстрел подходить к компьютерам. И те и другие мечтают видеть своих детей счастливыми, здоровыми, успешными. Может ли ребенок много времени проводящий за компьютером, быть здоровым? С другой стороны, может ли в наше время подросток, которого родители полностью изолировали от ПК, стать специалистом в какой бы то ни было профессиональной области? Появление персональных компьютеров породило огромное количество мифов, касающихся как пользы, так и вреда от их использования.

ЧТО РАЗВИВАЕТ КОМПЬЮТЕР?

Попробуем разобраться, что же такое компьютерные программы для детей, в чем их достоинства и недостатки. Среди множества развивающих программ для детей можно выделить прежде всего: программы обучения иностранным языкам, компьютерные энциклопедии с картинками, которые в занимательной форме преподносят ребенку самые различные знания, филологические игры, напоминающие «Эрудит» или «Поле чудес», развивающие игры, которые учат детей раскрашивать, рассказывают о свойствах красок и оттенков, или обучают счету, азам арифметики, или знакомят с понятием формы, названиями геометрических фигур, или развивают память, логическое мышление: компьютерные варианты методик «исключи лишнее» и «добавь недостающее» и т.д. и т.п. И наконец, в последнее время очень популярными стали программы обучения компьютерной графики. Они дают ребенку – разумеется первое время под руководством взрослого – возможность почувствовать себя настоящим мультипликатором. Возможности компьютерных развивающих игр на первый взгляд неограниченны. Однако посмотрим, что же существенно нового может дать учитель - компьютер по сравнению с учителем-человеком. Во-первых, занятия на компьютере -- это прежде всего игра. И то, что не очень интересно ребенку само по себе, становиться крайне привлекательным на экране монитора. Таким образом, для ребенка, обучающегося с помощью компьютерных программ, создается дополнительная мотивация – игровая. Во-вторых, ребенок, играющий в обучающие игры, начинает роно понимать, что предметы на экране – это не реальные вещи, но только их обозначения. В различных играх знаки или символы реальных предметов усложняются. Становятся все более и более обобщенными и все меньше напоминают окружающие предметы. Таким образом, у детей начинает развиваться так называемая знаковая функция сознания, то есть понимание того, что есть несколько уровней реальности – реальные предметы, картинки и схемы, слова и уравнения и, наконец, наши мысли, которые являются наиболее сложным, идеальным уровнем действительности. Однако « знаковая функция сознания» не только дает возможность осознать наличие этих уровней реальности, но и лежит в основе самой возможности мыслить без опоры на внешние предметы. О возможности такого мышления и сложности его развития свидетельствуют известные многим родителям трудности при обучении детей счету или чтению « про себя»: дети продолжают шепотом произносить читаемый текст или перебирают пальцы при счете. В-третьих, не только психологи, но и родители, и воспитатели заметили, что в процессе в процессе занятий на компьютере у ребенка улучшается память и внимание. Ведь детская память непроизвольна, дети запоминают только яркие, эмоционально окрашенные случаи или детали, а компьютерные программы придают усваиваемому материалу недостающую ему яркость и значимость, что не только ускоряет запоминание, но и делает его более осмысленным и долговременным. В-четвертых, компьютерные игры имеют большое значение для развития моторики ребенка, точнее, для формирования моторной координации и координации совместной деятельности зрительного и моторного анализаторов. В любых играх, от самых простых до самых сложных, детям необходимо научиться нажимать пальцами на определенные клавиши. Это развивает мелкую мускулатуру рук – тонкую моторику. Кроме того, действия рук необходимо сочетать с видимым действием на экране. Так, совершенно естественно, без дополнительных специальных занятий развивается зрительно-моторная координация. В- пятых, работая на компьютере, ребенок усваивает новый, более простой и быстрый способ получения и переработки информации. А это умение ускоряет и оптимизирует процесс мышления, помогает не только узнать больше, но и лучше, глубже осознать новый материал. Таким образом, тот интерес, который вызывают игровые занятия на компьютере, становятся базовыми для формирования таких важных структур, как познавательная мотивация, произвольные память и внимание. Развитие этих качеств во многом обеспечивают психологическую готовность ребенка к школе.

ЧТО ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Все знают, что долго сидеть за компьютером вредно для здоровья, но в чем именно заключается вред, вряд ли могут объяснить. Впервые мы услышали об этом в те времена, когда компьютеры только появились в нашей стране. Вместе с улучшением качества компьютеров менялись и факторы негативного воздействия ПК на организм человека. Те, что были на первом месте, например излучение, отошли на второй план. Появились новые, связанные с резким ростом скорости подачи и переработки информации. Информационный поток стал настолько велик, что его воздействие продолжительное время не способны выдержать ни наше зрение, ни наш мозг. Что уж говорить о детях. Итак, по возможности учитывая то, « до чего дошел наш прогресс», рассмотрим факторы негативного влияния повсеместной компьютеризации на человека и способы борьбы с ними. 1.НАГРУЗКА НА ЗРЕНИЕ. В первую очередь работа на ПК отрицательно влияет на зрение. Именно из-за нагрузки на зрение даже через непродолжительное время занятий на компьютере у ребенка могут возникнуть головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения. При грамотной организации рабочего места и времени работы на ПК нагрузка на зрение может быть существенно снижена. Необходимо правильно организовывать освещение компьютерного стола. Следите за исправностью монитора и чистотой экрана, так как грязь дает дополнительное искажение. Индивидуально подобранные стол и стул позволят ребенку соблюдать оптимальное расстояние от экрана до глаз (50-60 см). Не ставьте компьютерный стол так, чтобы ребенок сидел спиной к окну. Блики на экране способствуют утомлению глаз. Поощряйте использование звуковых эффектов, мультимедийных программ и приложений. Считается, что это помогает расслабить зрение. Необходимо, чтобы ребенок каждые 15-20 минут делал перерывы – давал глазам отдохнуть. Научите его делать зарядку для глаз, в которую входят, например, такие упражнения: поочередно сосредоточьте взгляд то на близкой точке, то на далекой; попеременно посмотрите влево-вправо, вверх-вниз, не поворачивая головы. Можно подобрать ребенку специальные защитные очки для работы на компьютере. 2.СТАСНЕННАЯ ПОЗА. Сидя за ПК, ребенок должен смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или других органах управления. В результате его тело принимает определенную позу, которая фактически не меняется во время работы. Такая фиксированная поза может вызывать следующие нарушения: заболевания кистевых суставов, затрудненное дыхание, остеохондроз. Ребенок должен: работать за специальным столом с выдвижной доской для клавиатуры, позволяющей ему хоть изредка менять позу. Сидеть на специальном вертящемся стуле без подлокотников. Помимо того, что это удобно и высота стула может быть изменена с учетом роста ребенка, детям очень нравиться крутиться и кататься на таких стульях, а это невольно дает им передышки в контакте с экраном. Регулярно прерывать « общение» с компьютером, вставать, потягиваться, делать мини-зарядку. 3. ИЗЛУЧЕНИЕ. ЭЛЕКТРОСТАТИЧЕСКИЕ ПОЛЯ. Сам по себе потенциал, имеющийся на электронно-лучевой трубке кинескопа, не страшен, но он, возникая между экраном дисплея и лицом человека, сидящего перед компьютером, разгоняют севшие на экран пылинки до огромных скоростей, и они «впиваются» в кожу пользователя. Установите монитор задней стенкой к стене. В комнате, где стоит компьютер, чаще делайте влажную уборку, вытирайте пыль. Научите ребенка каждый раз закончив работу на компьютере, умываться холодной водой. 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА. Занятия на компьютере требуют не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Обращали ли вы когда-нибудь внимание на поведение человека, играющего, например, в компьютерную игру «Ралли», на его стиснутые зубы и руки, судорожно сжимающие мышку, на то, как бросает его тело из стороны в сторону при каждом повороте… Игры требуют огромного напряжения, которое люди редко испытывают в обычной жизни. Специальное исследование показало, что дети очень устают от компьютерных «стрелялок» и «догонялок», а у некоторых особо эмоциональных пользователей во время игры даже повышается давление. Чтобы снизить нагрузку на психику ребенка во время, подберите для него более спокойные игры. Старайтесь покупать ребенку развивающие, расширяющие игры. Познакомьте ребенка с возможностями компьютера. Дети довольно часто думают, что компьютер покупают для того, чтобы на нем играть, и не подозревают, что его можно использовать и для других целей, не менее занимательных. Время которое ребенок может провести за компьютером, разные специалисты определяют по-разному. Ниже приведен совет специалиста-психолога, почерпнутый из интернетовской статьи, который вы можете с уверенностью применять на практике: «Для любого человека, и в первую очередь для детей, условно время, проведенное за играми на компьютере, можно определить как его возраст, приравненный к минутам, увеличенный в два-три раза. Причем время отдыха от компьютера должно быть в два-три раза больше времени проведенного за компьютером. Итак, если ребенку 6 лет, то играть на компьютере ему желательно не более 20 минут с перерывом не менее чем на час. Это вполне нормальные условия. Да, и еще: не рекомендуется играть перед сном и тем более ночью».

Компьютер – это наше будущее, как бы вы к этому ни относились. Компьютер развивает множество интеллектуальных навыков, но нельзя забывать о золотой середине. Родителям нужно понять, что компьютер – это не волшебная палочка, которая за один час игры сделает ребенка умным и развитым. Как и любое занятия, компьютерные игры требуют времени, правильного применения, терпения и внимания к ребенку со стороны взрослых.