Компьютер детям.

Какие только опасения ни посещают родителей при слове компьютер, особенно тех родителей, которые знакомы с умной машиной весьма поверхностно. Попробуем разобраться с опасностями, реальными и мнимыми.

Опасность реальная: нагрузка на зрение.

Это, пожалуй, самый главный страх всех родителей - "зрение испортит". И, в общем-то, есть чего бояться: при интенсивной работе за компьютером даже у взрослого человека может появиться головная боль и головокружение, а длительное зрительное переутомление приведет к снижению остроты зрения. Однако основной причиной развития близорукости у ребенка является все-таки наследственность, телевизор, чтение в темноте.

Влияние компьютера на зрение можно снизить, купив хороший современный монитор с высокой разрешающей способностью и высокой частотой развертки изображения, которая существенно снижает эффект мерцания. Оптимальный размер экрана для малыша - 15 дюймов, для школьника можно покупать 17-дюймовый монитор. Правильное расстояние до монитора - около 45--60 см, желательно ниже уровня глаз, правильное освещение - естественный свет, падающий слева, а в темное время суток - лампа должна освещать только документ, с которым работает ребенок, но не сам экран монитора, чтобы избежать бликов, осложняющих работу. Игры со звуком считаются более предпочтительными, так как снижают степень нагрузки на зрительный анализатор. Самое главное - внимательно следите за тем, в какие игры играет ваш ребенок, и ограничивайте количество времени, проведенное за игрой, где нужна максимальная концентрация внимания и быстрота реакции. Впрочем ограничивать время необходимо в любом случае, даже если ребенок занят развивающей игрой. Так, малышу 3--4 лет рекомендуется проводить за компьютером в среднем не более получаса в день, обязательно с 10--15-минутным перерывом. Школьникам можно увеличить это время до двух часов. Речь, конечно же, идет о работе на современном компьютере.

Опасность мнимая: радиация

К счастью, это только страшилка наших бабушек и мам. Современные мониторы радиационного излучения не производят, как и системный блок компьютера. От монитора есть небольшое рентгеновское излучение, но оно в несколько раз ниже естественного радиационного фона, а потому не представляет какой-либо опасности для здоровья человека.

Опасность реальная: высокочастотные электромагнитные поля.

Основной источник этой опасности - отклоняющая электромагнитная система кинескопа. Будьте внимательны: в современных мониторах такое излучение наиболее сильно сзади и вверху монитора, а впереди незначительно. Поэтому нельзя наклоняться над монитором, ставить его лучше задней стенкой к стене.

Опасность реальная: электростатическое поле высокой напряженности.

Это довольно вредное излучение, которое действует как раз на расстоянии полуметра от экрана, где находится ваш ребенок, разгоняя осевшие на экран пылинки до высоких скоростей и отрицательно влияя таким образом на кожу и глаза того, кто сидит перед компьютером. На современных мониторах установлены специальные фильтры, уменьшающие напряженность излучения. Кондиционеры, пылеуловители, ионизаторы, влажная уборка и проветривание помещения снижают вредное воздействие электростатического поля. Также эффективно умывание холодной водой сразу после занятия на компьютере.

Опасность реальная: неудобная поза.

К сожалению, это одна из самых главных проблем, с которыми сталкиваются родители: ребенок смотрит на экран и одновременно должен держать руки на клавиатуре или работать мышью, застыв в такой позе на довольно большое количество времени. В результате долгого сидения в неподвижном положении появляются боли в мышцах шеи, спины, головные боли, болят суставы кистей рук, что может стать причиной возникновения различных заболеваний опорно-двигательной системы. Длительная стесненная поза затрудняет дыхание и может привести к приступам кашля.

Для того чтобы уменьшить вредное влияние неудобной позы, необходимо правильно подобрать рабочую мебель. Именно специализированная детская мебель поможет уменьшить нагрузку и сохранить правильно положение при работе за компьютером. Стул на роликах, с регулируемой высотой стула и спинкой, без подлокотников, вращающийся вокруг своей оси. Стол - со специальной выдвижной доской для клавиатуры.

Опасность реальная: психическая нагрузка.

Работа за компьютером требует большой сосредоточенности и концентрации внимания. Конечно, степень напряжения зависит от того, чем именно занимается ребенок. Так, например, игры разряда "DOOM" требуют гораздо большей самоотдачи, нежели спокойные логические задачи. Поэтому родителям довольно просто нивелировать негативное влияние на психику. Необходимо помнить хотя бы два основных способа. Первый: ребенок должен каждые десять-пятнадцать минут делать перерыв в работе, независимо от того, чем именно он занимается. Второй: контроль со стороны родителей за содержательной стороной игр и направленностью сайтов, которые ребенок посещает в Интернете.

К сожалению, несмотря на то, что родители правильно оборудуют рабочее место своего ребенка, полностью исключить вредное воздействие компьютера не удастся, особенно если чадо целыми днями играет в полюбившуюся игрушку. Поэтому если в жизнь вашего ребенка прочно вошел компьютер, не стоит забывать о необходимой физической активности и о том, что даже самые лучшие компьютерные игры делают жизнь однобокой, а развитие неполноценным, если играть в них постоянно.

Взаимодействие с родителями

К сожалению, ограничить вашего ребенка только развивающими игрушками, скорее всего, не удастся. Не печальтесь, существуют игрушки с космическими кораблями, "бродилки", в которых вы не увидите убийств и крови. А вот от злых, жестоких игр необходимо уберечь ребенка совсем, желательно чтобы он не видел таких игр или максимально отдалить знакомство с ними. Так, если папа жизни своей не представляет без пальбы по отвратительным монстрам с кровавыми подробностями, ребенок не должен находиться рядом, а звук игры следует без сожаления выключать.

Итак, трудности вас не пугают, а жизнь без компьютера вы представить не можете. Значит, и малыша будете приучать к умной машине сызмальства. Впрочем, приучать-то и не нужно. Малыш сам с интересом будет стучать по клавишам и манипулировать мышкой. А вот на что обратить внимание действительно нужно, так это на то, что нельзя просто запустить на компьютере игрушку и оставить ребенка с ней наедине. Даже если эта развивающая игра строго ориентирована на возраст вашего малыша.

Дело в том, что компьютер для ребенка не должен являться средством получения новой информации, скорее это средство для закрепления и запоминания ее. Сначала мама и папа рассказывают малышу о чем-то интересном, читают об этом книжку, а уж потом ставят интересную игру. А если все-таки игра оказалась впереди всей этой цепочки, значит, и играть малыш должен с родителями. Именно они все объяснят, пройдут с малышом несколько уровней вместе, прежде чем оставить его наедине с заданиями игры. И только в этом случае мама может быть уверена, что игра пойдет ребенку на пользу, малыш расширит и углубит свои знания, что он действительно размышляет, глядя на экран монитора, а не механически подбирает ответ. Такой подход обеспечит родителям значимость и авторитет в глазах ребенка - ведь самое важное и интересное он узнает именно от них.