

# Реальная виртуальность

## Каким образом компьютер влияет на организм ребенка?

При работе с компьютером усиливается нагрузка на зрение. Играя в компьютерные игры, ребенок вынужден улавливать мельчайшие предметы, следить за их передвижением, реагировать на неожиданно появляющиеся предметы. В результате нагрузка на зрение становится колоссальной.

При частой работе с компьютером несформированный глазной аппарат ребенка не справляется с такой нагрузкой, и зрение начинает падать. Исследования медиков показали, что снижение зрения наблюдается у 80% детей, пользующихся компьютером, и лишь у 15% детей, не играющих на компьютере.

Необходимость длительное время сохранять одну и ту же позу создает большую нагрузку на одни и те же мышцы. В результате происходит деформация еще неокрепших костей и появляется искривление позвоночника.

У детей, находящихся у компьютера длительное время, появляется лишний вес. Игра захватывает ребенка целиком, в результате очень много времени ребенок находится в неподвижном состоянии и у него формируется малоподвижный образ жизни и как следствие лишний вес. А это в свою очередь увеличивает нагрузку на сердце и печень.

С точки зрения психологии компьютер мешает полноценному общению со сверстниками, а некоторым полностью заменяет его. Подавляющее большинство компьютерных игр развивает только скорость реакции ребенка, но не воображение, мышление. Содержание игр часто провоцирует проявление детской агрессивности, жестокости, повышает состояние нервозности и страха при стремлении во что бы то ни стало добиться победы.

## Компьютер – это добро или зло?

Если игровую деятельность с компьютером организовать правильно, то нежелательной нагрузки, например, на зрение, можно избежать. Для этого нужно соблюдать следующие правила:

- работать за компьютером не более 45 мин в день;
- играть в первой половине дня;
- делать перерыв каждые 15 мин;
- комната должна быть хорошо освещена;
- расстояние от глаз ученика до монитора должно быть 60 см;
- после игры нужно сделать зарядку для глаз;
- мебель (стол, стул) по размерам должна соответствовать возрасту ребенка.

Важно правильно выбрать игру для вашего ребенка в соответствии с принципом «Не навреди!». Специалистами разработаны требования, предъявляемые к компьютерной игре для младших школьников:

- в игре не должно быть текстовой информации;
- размер символов должен быть больше, чем традиционный;
- изображение на экране должно быть крупным, без мелких, отвлекающих деталей;
- темп движений на экране не должен быть быстрым;
- нежелательно применение системы оценок в баллах;
- программа должна иметь логическое завершение (построен дом, нарисован рисунок)ж
- игры типа «Убей всех» - крайне нежелательны для детской психики.

С помощью компьютера можно заняться творчеством. Для этого существуют разные программы, например, Paint. В ней можно рисовать, раскрашивать, корректировать рисунки, создавать коллажи.

Создано множество электронных познавательных программ, например, энциклопедий. Одной из самых доступных энциклопедий является электронная Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия, которая может стать для вас и детей интересным источником информации, отличным и безопасным средством поиска дополнительной информации к урокам.

Немаловажную роль в жизни каждой семьи играет и другой способ общения с компьютером – нахождение во Всемирной компьютерной сети. Интернет предоставляет невероятные возможности для совершения открытий, общения, творчества. Тем не менее, с использованием Интернета связаны риски – в нем можно найти материалы, не подходящие для детей. Позаботьтесь о защите ваших детей!

## Правила безопасного нахождения ребенка в Интернете.

1. Установите компьютер в общей для всей семьи комнате. В этом случае разговор об Интернете и наблюдение за его использованием станет естественным в повседневной жизни. Кроме того, Интернетом можно пользоваться вместе.
2. Проявляйте интерес к действиям ребенка и его друзей как в Интернете, так и в реальной жизни. Расскажите ему о прекрасных и увлекательных вещах, которые возможны в Интернете, а также о трудностях, с которыми можно столкнуться. Обсудите действия, которые необходимо предпринять, если чувствуется неловкость в какой-либо ситуации в Интернете.
3. Узнайте больше об использовании компьютера. Если вы сами являетесь пользователем Интернета, то вам будет проще определить правильную тактику для детей и помочь им найти в Интернете полезный материал.
4. Используйте Интернет вместе. Найдите сайты, которые подходят для детей, или узнайте о способах поиска полезной информации: запланируйте совместную туристическую поездку, посмотрите образовательные сайты для помощи в выполнении школьных заданий или найдите информацию об увлечениях детей. Добавьте любимые сайты в папку «Избранное», чтобы просмотренные ранее веб-сайты можно было открыть одним щелчком мыши.
5. Договаривайтесь с ребенком о способе и времени использования Интернета. Полезно согласовывать с ним время, которое он проводит за компьютером, а также список веб-сайтов, которые он может посещать. Это необходимо обсудить с детьми и прийти к решению, которое устроит всех.
6. Не сообщайте ребенку контактную информацию и другие реквизиты вашего домашнего компьютера. Если нужно установить контакт по сети Skype или ICQ, то сделайте это сами. Будьте осторожны с семейным фотоархивом.

(По материалам статьи Г.Л. Соломатиной (школа№2, г. Каменка, Каменский район, Пензенская область) «Родительское собрание на тему «Реальная виртуальность». Журнал «Начальная школа» № 11, 2013 г.)