Консультация для родителей

Компьютер - За и Против

Современные дети все активнее используют в качестве главных источников информации телевидение, видео, компьютеры, порой в ущерб чтению книг, общению с окружающими людьми, природой, двигательной активности, необходимым для гармоничного развития личности.

Широкое использование компьютеров в системе образования привело к необходимости проведения специальных исследований влияния компьютерной техники на детский организм. Этот вопрос особенно актуален в последнее время в связи с повсеместным внедрением здоровьесберегающих технологий.

С тех самых пор, как впервые ребенок сел к монитору компьютера, ведутся споры о пользе и вреде раннего обучения детей играм по определенным правилам и азам компьютерной грамотности.

Какую картину мы наблюдаем почти во всех семьях, где есть компьютер? Ребенок, придя домой, бросается к компьютеру, вяло отбрыкиваясь от наших настойчивых попыток накормить свое современное чадо обедом. И бесконечные игры до вечера. Знакомо?

Поверьте, вы не одиноки.

Многие родители, купив своему ребенку компьютер, вздыхают облегченно, т.к. этим в какой-то степени решаются проблемы свободного времени ребенка, его обучения (по обучающим программам) или развития (по развивающим программам), а также получения им заряда положительных эмоций от любимой игры и т.п.

Маленький ребенок – очень чувствительный организм, все физиологические системы которого, в том числе и необходимые для успешного взаимодействия с компьютером, развиваются в дошкольном и младшем школьном возрасте. Неограниченные занятия на компьютере на фоне постоянно увеличивающейся информационной нагрузки могут ускорить

неблагоприятные изменения в самочувствии ребенка, повлиять на его психику. Советуем обратить внимание родителей на следующие моменты.

- Покупайте для вашего ребенка компьютер и дисплей хорошего качества, не экономьте на здоровье детей.
- Расположите компьютер на столе в углу комнаты, задней частью к стене, в хорошо освещенном месте, но так, чтобы на экране не было бликов.
- Правильно организуйте рабочее место ребенка. Подберите мебель, соответствующую его росту.

Для детей ростом 115 – 130 см рекомендуемая высота стола – 54 см, высота сидения стула (обязательно с твердой спинкой) – 32 см. Расстояние между ребенком и дисплеем не менее 50 – 70 см (чем дальше, тем лучше). Поза ребенка – прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы, посадка устойчивая. Пространство между корпусом тела и краем стола – не менее 5 см.

- Делайте ежедневную влажную уборку в помещении, где используется компьютер. Проветривайте чаще комнату; для увеличения влажности воздуха установите аквариум или другие емкости с водой.
- Протирайте экран чистой тряпочкой или специальной салфеткой до и после работы на компьютере.
- Рядом с компьютером поставьте кактусы: эти растения поглощают его вредные излучения.
- Особенно тщательно отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка как по содержанию, так и по качеству оформления.
- Помните: без ущерба для здоровья дошкольники могут работать за компьютером не более 15 минут, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья – только 10 минут в день, причем 3 раза в неделю, через день.

- После каждого занятия проводите с ребенком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Когда мы работаем за компьютером, наши глаза моргают в 6 раз меньше, чем в обычных условиях, и, следовательно, реже омываются слезной жидкостью. Это чревато пересыханием роговицы глаза. Зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения и возникновение глазных болезней. Ради справедливости стоит отметить: не только компьютер является причиной развития близорукости у ребенка. Огромную роль здесь играют наследственность, телевизор, чтение при плохом освещении и многие другие факторы.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УТОМЛЕННЫХ ГЛАЗ

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть глаза (6-8 раз). Укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.
2. Быстрые моргания в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.
3. С меткой на стекле: смотреть вдаль 2-3 сек; перевести взгляд на метку, расположенную на расстоянии 20-30 см, смотреть 3-5 сек. (19-12 раз). Снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
4. Выполняется сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко. Через 1-2 сек снять пальцы с века (3-4 раза). Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
5. Закрыть веки и массировать их указательными пальцами круговыми движениями в течение 1 минуты. Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ ГЛАЗНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

1. Плотно закрыть глаза, затем широко открыть их (5-6 раз, интервал – 30сек).
2. Упражнение выполняется сидя с закрытыми и открытыми глазами. Смотреть, не поворачивая головы, влево-вправо, вниз-вверх, (6-8 раз).
3. Упражнение выполняется сидя с закрытыми и открытыми глазами. Вращать глазами по кругу по часовой стрелке (вниз-влево, вверх-вправо), против часовой стрелки (вниз-вправо, вверх-влево) (6-8 раз).

Консультацию подготовил:
старший воспитатель МАДОУ №112
Соколова Марина Геннадьевна