

КОМПЬЮТЕР : И ПОЛЬЗА, И ВРЕД

XXI век — век информационных технологий. Сегодня информационные технологии задействованы везде: в промышленности, в авиатранспорте, ж/д транспорте, науке, образовании, социальных структурах, государственном управлении, экономике и культуре. Компьютеры достаточно давно и прочно вошли в нашу жизнь. Они кардинально поменяли мир и возможности людей, облегчили жизнь. Иногда мы уже не представляем себе нашу жизнь без компьютера и интернета. Медики используют компьютеры для диагностики организма. Для модельеров, дизайнеров, архитекторов и инженеров компьютер открыл огромные горизонты. На производстве компьютеры управляют другими машинами. Для многих людей он стал неизменным атрибутом рабочего места. Не меньшее распространение получили и домашние компьютеры, они помогают нам в работе, сделали разнообразным наш досуг. Все возрастающая доступность Интернета открывает огромный океан информации и позволяет общаться независимо от границ и расстояний..

Нам, особенно нашим детям, предстоит жить в компьютеризированном обществе. Поэтому необходимо обучать школьников не только азам компьютерной грамоты, но и правилам безопасного общения с ним.

Компьютер может стать другом или опасным врагом, может помочь в беде, а может создать массу проблем, может помочь найти друга, а может привести к одиночеству.

Самый большой вред от компьютера в том же, в чём и его достоинство - в его бесконечной увлекательности. Вред компьютер приносит в том случае, когда дети не соблюдают простые правила, предназначенные для того, чтобы свести к минимуму его дурное влияние на здоровье :

1. Влияние на зрение

Когда дети заняты работой, связанной с напряжением зрения, их глаза утомляются. Мышцы, которые управляют глазами и фокусируют их на определенном предмете, просто устают от чрезмерной нагрузки. Проблема еще более возрастает, если такая деятельность связана с использованием устройств высокой яркости, например, монитора компьютера. Чрезмерное увлечение работой за компьютером может также усугубить уже имеющиеся проблемы со зрением.

Чтобы избежать этой проблемы, нужно выполнять несколько простых рекомендаций:

а) продолжительность работы за компьютером не должна превышать

для дошкольников 7-10 мин в день

для школьников 8-10 лет 45 мин в день

для школьников 11-13 лет 90 мин в день

для школьников 14-16 лет 135 мин в день

б) рекомендуется делать короткий перерыв через каждые 20-30 минут занятий.

в) лучше работать на компьютере в первой половине дня

г) в течение недели ребенок может работать на компьютере не более 3-х раз

д) комната, в которой ребенок играет, должна быть хорошо освещена

е) стол и стул должны соответствовать росту ребенка

ж) расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см

з) после игры на компьютере сделать гимнастику для глаз (это могут быть такие простые упражнения, как, например, слежение за объектами, движущимися в поле зрения, или концентрация зрения на удаленных предметах).

и) разнообразить характер занятий ребенка за компьютером (работу с текстовым процессором можно чередовать с игрой, в которой присутствуют движущиеся объекты).

Если, несмотря на эти меры предосторожности, ваш ребенок жалуется на головную боль, если у него воспаляются и чешутся глаза или если у него неожиданно возникают трудности с чтением или другими школьными занятиями, то вам необходимо показать его офтальмологу.

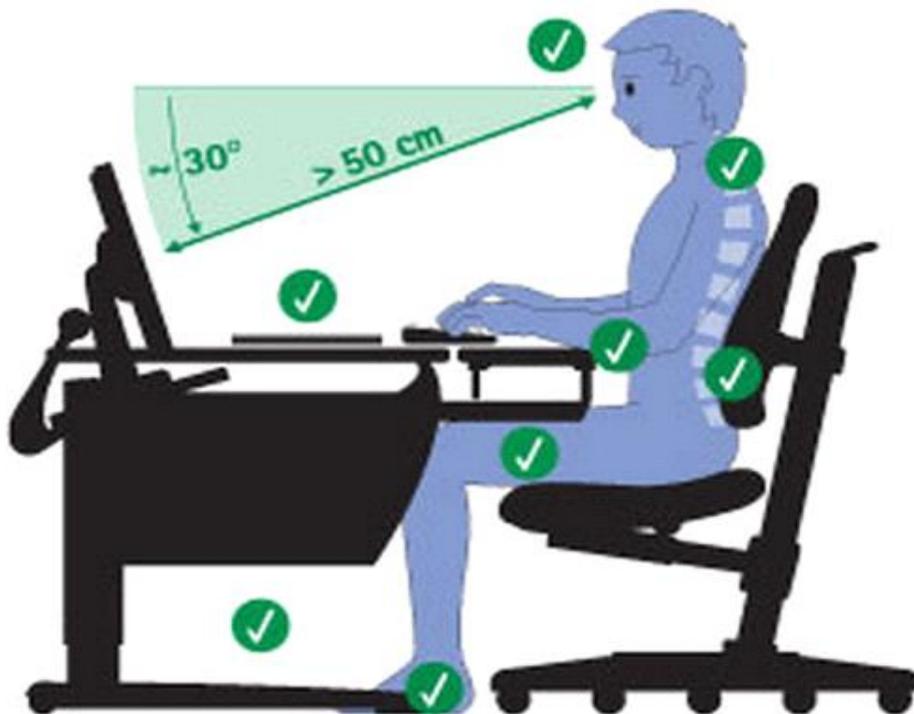
2. Влияние на осанку

Вред наносит компьютер и на правильную осанку у детей. Как правило, место для игры или обучения за компьютером не оборудовано под рост малыша. Или он играет в ноутбук, развалившись на диване, на полу. Спина находится в неправильном положении. Ребенок сутулится или сильно вытягивает шею, потому что не видит изображение. Со временем это приводит к искривлению позвоночника. Появляются жалобы на головные боли и боли в спине.

Правила сидения за компьютером :

а) стол и стул должны соответствовать росту ребенка

б) ноги должны быть согнуты под прямым углом и опираться на



пол

в) спинка стула должна поддерживать нижнюю половину спины

г) голову держать прямо , с небольшим наклоном вперед

д) руки должны свободно лежать на столе , а плечи- расслаблены

3. Психологическая зависимость

вред от компьютерных игр

- игры требуют повышенного внимания , затягивают , от них трудно оторваться
- ребенок отождествляет себя с героем компьютерной игры, что часто приводит к искаженному восприятию реальности ребенком: агрессивное поведение, физическое насилие и даже убийство перестают быть в глазах детей чем-то страшным
- гибель персонажа переживается как собственная
- уход в игру "с головой" сопровождается агрессивностью и озлобленностью
- возникает игровая зависимость

Слишком динамичные игры, возбуждают нервную систему ребенка и вызывают быстрое переутомление. В результате нарушается сон и аппетит, появляется

раздражительность и агрессия, снижается концентрация внимания и способность к обучению.

Чрезмерное увлечение детей компьютером вместо ожидаемой пользы может принести значительный вред:

- дети мало времени действительно учатся чему-нибудь , в основном компьютер необходим им для игр , для скачивания музыки , для "сидения в чатах"

- зачастую нашим детям становится неинтересно живое человеческое общение , они перестают ценить отношения людей , не замечают эмоциональных переживаний

- замена живого общения и игр со сверстниками даже самими лучшими развивающими программами приводят к нарушениям физического и интеллектуального развития ребенка. Дети отказываются от чтения книг . Они практически не бывают на свежем воздухе , мало двигаются , а значит - чаще болеют. У них возникают сложности с личным общением , так как *их речь слишком примитивна:*

а) каждый 3-ий ребенок к началу школьного обучения имеет недостатки в произношении звуков

б) каждый 2-ой - недостаточное развитие фонематического слуха

в) большинство детей испытывают трудности в подборе слов и формировании связного высказывания

г) около половины первоклассников испытывают трудности в общении со сверстниками , речь детей эмоционально бедна

д) отставание в усвоении устных предметов

Конечно, игры стимулируют развитие ребенка, в частности развивают мелкую моторику и зрительно-моторную координацию, память и логику, внимание и скорость реакции. Кроме того, игры значительно облегчают процесс обучения и служат для подготовки ребенка к жизни в информационном обществе.

Роль компьютера в жизни школьника велика , но он не должен мешать детям заниматься и другими интересными делами . И если все делать в меру и при участии родителей , то никакого вреда сам компьютер нанести не может.

Именно поэтому , приобретая компьютер - вещь очень полезную - мы должны понимать , что на нас ложится ответственность за то, пользу или вред принесет компьютер детям.

Список литературы:

Зарецкий А.В. «Мой друг – компьютер». Книга для детей младшего школьного возраста. «Ассоциация XXIвек.» 1994г.

Зыкина О.В. «Компьютер для детей» «Эксмо», 2007г.«Я познаю мир. Компьютеры и интернет» Энциклопедия №11. М. «АСТ», 2007г.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. - М.:ВАКО, 2007.

Журнал "Здоровье школьника" № 9 ноябрь 2006 год

<http://obuchonok.ru/node/720>

<http://www.ua.ua.info/ot-6-do-9/razvitie-ot-6-do-9/article-28853-internet-i-razvitie-rebenka-plyusy-i-minusy>