

Ребенок и компьютер



Наши дети растут в мире, где компьютеры так же привычны, как электричество, автомобили, телевизоры. Трудно представить обучающий процесс и досуг ребенка без этой чудо - машины. Для взрослого поколения это действительно чудо, а вот для детей, само собой разумеющийся элемент бытового оборудования. Родителей волнует безопасность ребенка у монитора, влияние излучения на его здоровье и развитие.

Бояться излучения не стоит, так как современные модели компьютеров не вызывают такой угрозы.

Вред компьютер может приносить в случае бесконечной им увлеченности или психологической зависимости!

Соблюдение определенных правил при использовании компьютерной техники поможет обезопасить здоровье вашего юного гения.

1. Знайте меру.

Недлительное пребывание перед монитором действует благоприятно на улучшение концентрации внимания, а вот безмерное - ухудшает ее значительно.

Чтобы уберечь ребенка, необходимо лимитировать время, которое он проводит за компьютером.

2. Отдыхайте не от ребенка, а с ребенком.

При обговаривании с ребенком правил по пользованию компьютером, нужно быть настойчивым и предельно последовательным. Важно преодолевать соблазны отдохнуть от ребенка, предоставив - его компьютерным забавам. Отдыхайте лучше вместе с ребенком - на прогулках, в играх и развлечениях.



3. Допустимое время у компьютера.

Чтобы обезвредить времяпровождение вашего отпрыска у жидкокристаллического монитора. Оно должно быть строго обговорено и назначено без права отклонения.

Детям до 6 лет оптимальное время у компьютера не превышает 20 мин, при этом не ежедневно.

Ребятам 7-8-летнего возраста это время продлевается до 30 - 40 минутного периода.

Дети с 9-12 лет могут без вреда для здоровья заниматься компьютерными делами не более 1.5 часа.

Причины, таким образом, регламентируемых значений очень просты, главный вред от компьютера - повышенная нагрузка на зрение.

4. Оптимальные настройки монитора.



Зрительное утомление быстро наблюдается у ребенка, так как глаза имеют прямую связь с мозгом. Физическое и психологическое состояние так же могут ухудшиться. Важно настроить оптимально

яркость контрастность монитора, таким образом, чтобы глазкам малыша было легко и комфортно. На рабочий стол лучше установить картинку спокойных тонов.

5. Правильная частота обновления экрана.

Желательно, чтобы на вашем компьютере была установлена оптимально правильная частота обновления экрана. Это 100 и более герц. В особенности это важно, если ваша модель машины не оснащена жидкокристаллическим монитором.

Также можно научить ребенка специальным упражнениям для глаз, которые позволяют отвлечься и отдохнуть.

При правильном подходе компьютер не только не принесет вреда, а будет полезным и развивающим другом для вашего ребенка!

Пытаясь бороться с компьютерной зависимостью, многие родители ошибочно полагают, что достаточно запретить ребенку садиться за компьютер, или прятать компьютер. Но этим Вы добьетесь лишь ссор в семье и отчуждения вашего ребенка.

Воспользуйтесь советами психологов, как предотвратить компьютерную зависимость у вашего ребенка и наладить мир в семье.

6. Следите за симптомами проявления Интернет-зависимости.

Если Вы заметили признаки Интернет – зависимости, проанализируйте: что изменилось в реальной жизни ребенка?

Возможно, ему не хватает понимания сверстников или родителей.



7. Помогайте ребенку участвовать в общении вне Интернет.

Если Ваш ребенок застенчив и испытывает неловкость при общении с ровесниками, поощряйте участие ребенка в видах деятельности, которые объединяют детей с одинаковыми интересами. Например, спортивная секция.

8. Держите компьютер в открытом помещении.

Установите компьютер в общей комнате вашей квартиры, а не в спальне ребенка. Тогда ребенок будет у вас на виду.

9. Не запрещайте Интернет.

Для большинства детей Интернет является важной частью их общественной жизни. При полном запрете пользования компьютером ребенок может взбунтоваться или затаить на вас обиду.

Установите внутрисемейные правила использования Интернет, воспользуйтесь ограничением доступа в Интернет по времени.



10. Предложите альтернативы

Если Ваш ребенок увлечен компьютерными играми, попробуйте предложить ему аналог одной из его любимых игр. Например, если ребенок получает удовольствие от ролевых игр на тему фэнтези, предложите ему почитать книги соответствующей тематики.

11. Контролируйте своих детей.

Помните, что ограничение доступа в Интернет - это лишь средство, но важно устранить саму причину чрезмерной привязанности ребенка к компьютеру. Только применяя все меры в комплексе, вы увидите желаемый результат.

Это может сделать каждый родитель!

- Правильность осанки своего ребенка несложно определить в домашних условиях. Поставьте его спиной к стене. Если осанка правильная, ребенок касается стены тремя точками — затылком, лопатками и ягодицами.
- Если грудной кифоз усилен, головка ребенка слегка наклонена вперед и затылок не касается стены



<http://aida.ucoz.ru>

