

**Консультация для родителей на тему:  
«Телевизор и компьютер. Друзья или враги ?»**

Подготовил:  
воспитатель  
МКДОУ ЦРР –  
ДС № 36 «Ласточка»  
г. Светлоград  
Слюсарева Т.Д.

## «Телевизор и компьютер. Друзья или враги?».



Телевизор и компьютер могут показаться хорошим способом занять дошкольника. Некоторые родители считают, что это простая и доступная возможность расслабиться и спокойно отдохнуть. Но чем дольше ребенок сидит перед "голубым экраном", тем меньше остаётся времени для активной и творческой игры.

Компьютеры настолько прочно вошли в нашу жизнь, что на тех, кто не умеет быть с ним на «ты», смотрят искоса. Споры относительно пользы и вреда от компьютера ведутся на всех социальных уровнях, ученые проводят исследования о влиянии компьютера на человека, дети спорят с родителями, родители – с учителями, и так далее.

Современный ребенок рано знакомится с компьютером. Мы радуемся, глядя, как ловко малыш нажимает на кнопки домашней техники. Многим родителям нравится, что дети не балуются, не носятся по улице, а мирно сидят дома за компьютером. В результате, взрослые порой не подозревают, какую информацию черпает их ребенок из компьютера. Они не догадываются, что машина не только становится для ребенка игрушкой или источником знаний, но начинает эмоционально заменять ему родителей, особенно много работающих родителей. Постепенно ребенок проводит за компьютером все больше времени.

Итак, компьютер – друг или враг?

**Компьютер: аргументы «против»**



Самый первый и наиболее весомый аргумент со знаком минус – нагрузка на зрение. Во время работы за компьютером происходит переутомление и, как следствие, острота зрения постепенно снижается, а если есть генетические предпосылки, то спад идет стремительно. Глаза внимательно фокусируются то на экране, то на клавиатуре – мышцы очень устают от такой активности.

Изображение на компьютере несколько отличается от того, что мы видим жизни – хрусталик постоянно находится под таким углом, чтобы постоянно меняющаяся яркость пикселей не нарушала целостность образа.

Также страдает осанка, ведь чаще всего детки сидят за компьютером сгорбившись. В будущем это может привести к остеохондрозу и другим заболеваниям суставов, потому что межпозвоночные диски изнашиваются на раннем этапе развития. Плюс ко всему – есть вероятность возникновения проблем с дыхательными путями, так как грудная клетка сдавливается из-за неправильной позы.

Еще не менее важным аспектом в развитии вашего ребенка является его психическое состояние, на которое компьютер оказывает огромную нагрузку. Нервно-эмоциональное напряжение постепенно увеличивается, потому что все, что происходит на экране, требует огромной сосредоточенности, быстрой ответной реакции – даже если это будет простая развивающая игра. Компьютер занимает у ребенка очень много свободного времени и, работая за ним постоянно, малыш испытывает неосознанный стресс – это способствует частым переменам в настроении, вспышкам агрессии или, наоборот, он становится замкнутым и необщительным. Игры отображают лишь иллюзию живого общения и не приводят к формированию коммуникативных навыков в реальности – особенно это опасно для застенчивых и робких детишек. Компьютер дает возможность отправиться в другой мир. Такой уход в искусственную реальность может спровоцировать у ребенка зависимость от компьютера

## **Компьютер: аргументы «за»**



Выдающийся детский психолог Леонид Венгер считал, что компьютер помогает быстрому интеллектуальному росту ребенка, ведь на экране оживают самые различные фантазии малыша, начиная от сказочных персонажей, заканчивая всевозможными инсталляциями из букв и цифр.

Получается, что детки сами создают мир чем-то похожий на реальный, именно свой мир – такой, какой нравится им. Большинство компьютерных программ составлены так, чтобы ребенок получил обобщенное представление обо всех похожих ситуациях и предметах. Посредством этого стремительно развиваются важные операции мышления: классификация и обобщение.

Также ребенок очень рано начинает понимать, что предметы на экране – это не сами реальные вещи, а только их знаки. Таким образом, у детей очень рано начинает развиваться знаковая функция сознания – понимание того, что существует несколько уровней реальности. О важности такого мышления и его сложности говорят известные многим родителям трудности при обучении детей счету или чтению «про себя». Работа за компьютером позволяет облегчить этот, казалось бы, легкий процесс – уже в 4-5 лет современные детки гораздо лучше поддаются таким умственным операциям. Не только психологи, но и родители вместе с воспитателями в один голос твердят, что раннее знакомство с компьютером улучшает память и внимание детей. Все дело в том, что им свойственно запоминать только очень яркие эмоциональные случаи и детали, ведь детская память произвольна. Здесь как раз и помогут веселые пиксели – усвоение материала будет более осмысленным и долговременным. К тому же, одновременно со всеми мыслительными процессами происходит формирование моторики, мелкой мускулатуры, зрительной координации, что в дальнейшем позволит малышу не испытывать проблем со сложными физическими упражнениями, не путать право и лево, ведь при работе с компьютером действия рук нужно сочетать с визуальными процессами на экране.

. Плюс ко всему – ребенок занимается с удовольствием, искренним любопытством и интересом. Познавательная мотивация – один из главных факторов, который обеспечивает хорошую психологическую готовность ребенка к школе.

### **Компромисс в «общении» компьютера и ребенка**

Начнем с того, что изображение на экране должно быть качественным, поэтому не экономьте – желательно приобрести монитор с высоким разрешением, частотой обновления и хорошей видеокартой, ведь самое первое о чем стоит подумать – это зрение. Организм дошкольника находится в процессе постоянного интенсивного развития – именно в 5-6 лет формируется нормальная рефракция глаза, поэтому время за компьютером не должно превышать более 10-15 минут, в 7 лет – 30 минут. Далее – необходимо сделать гимнастику для глаз, которая улучшит кровоснабжение.

Также следите за тем, чтобы расстояние от экрана до глаз составляло около 50-70 см. Еще малышу не желательно сидеть за компьютером в темноте, так как это может поспособствовать развитию близорукости. Расположите монитор так, чтобы свет от окна не падал на экран и, в то же время, не слепил ребенка.

Помимо этого, как говорилось выше, активно растет костно-мышечная система, поэтому очень важно обустроить рабочее место для малыша правильным образом: стул обязательно должен быть с устойчивой спинкой, плюс – регулировка высоты тоже не помешает, так как линия от головы ребенка до монитора должна выдерживать строгий перпендикуляр.

Проследите, чтобы кисти рук малыша находились на уровне локтей, а запястья – на опорной планке. И не забывайте про активный досуг ребенка: подвижные игры, прогулки, занятия спортом.

А что делать с психикой малыша? Во-первых, перерывы, во-вторых, следите за содержательной стороной игр. Лучше всего будет восприниматься крупное цветное изображение со звуковым сопровождением. Хуже – рисование, которое довольно сильно напрягает зрение и малыша в целом.

Также это касается чтения текста с экрана и игр с мелкими, быстро движущимися элементами.. Еще необходимо постоянно проводить влажную уборку из-за большого количества пыли – мягкой сухой/слегка влажной тряпочкой или специальными салфетками. После работы с компьютером лицо ребенка можно умыть прохладной водой. Не разрешайте малышу перекусывать за компьютером, потому что в будущем эта вредная привычка может сохраниться

Также недопустимо присутствие двоих детей за одним компьютером, так как это резко ухудшает условия просмотра изображения.

Не забывайте о том, что все вышеперечисленные правила подходят для детей без каких-либо нарушений, генетических предрасположенностей и отклонений в развитии.

***Интерес детишек к компьютеру огромен и ваша цель – задать правильный курс с учетом сохранения здоровья. Для этого достаточно выполнять простые правила предосторожности, больше внимания уделять ребенку, следить за его досугом. Ни в коем случае нельзя наказывать и поощрять малыша посредством компьютера – «если ты плохо будешь кушать, то сегодня не сядешь за компьютер» и другие подобные методы «воспитания». Таким образом, очень легко развить зависимость ребенка от увлекательного голубого экрана – разве вам это нужно? Компьютер должен, прежде всего, стать помощником и уместным дополнением в развитии любопытного малыша.***

### **Комплекс упражнений для утомленных глаз**

Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть глаза (6-8 раз). Укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.

Быстрые моргания в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.

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. 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.

Закрывать веки и массировать их указательными пальцами круговыми движениями в течение 1 минуты. Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.