



**вред или
польза?**

- Дети
- и
- компьютер



Современные дети учатся обращаться с компьютерной мышью раньше, чем с ложкой или горшком. Для них компьютер – это естественная часть среды обитания, так же как и автомобиль, стиральная машина, телефон.



Дети и компьютеры практически неотделимы в наши дни. Многие дети школьного возраста и даже дети дошкольного возраста проводят много часов перед компьютером каждый день, поэтому стоит выяснить, какие последствия могут производить компьютеры на детей и их зрение. Что приносит компьютер: пользу или вред?

Компьютерные риски для детей

Дети, которые проводят, много времени перед компьютером имеют, большой риск развития синдрома компьютерного зрения.

Поэтому, следите за количеством времени, проведенным вашим ребенком перед компьютером!

Многие врачи убеждены, что длительное использование компьютеров детьми, подвергает их риску прогрессирующей близорукости.



Чтобы ясно видеть
вблизи, глаза должны
приложить усилия
фокусировки,
усталость, вызванная
чрезмерной
фокусировкой, может
привести к изменениям
в глазах, что является
причиной
близорукости.



Эксперты согласны
с тем, что акцент
на изображения на
экране
компьютера
вызывает большую
усталость глаз, чем
чтение
нормальной
печати в книге или
журнале.

Для снижения риска усталости от фокусировки зрения, врачи рекомендуют для глаз частые перерывы в работе с компьютером.

Правило: "20-20-10"

Каждые 20 минут ваш ребенок должен оторвать глаза от компьютера и посмотреть на объект, удаленный от него, по меньшей мере, на 20 метров, по крайней мере 10 секунд.

Это простое упражнение расслабляет мышцы фокусировки внутри глаза, что может помочь уменьшить напряжение глаз и усталость глаз, которая может привести к прогрессирующей близорукости.

Учителя замечают, что с каждым годом у детей всё меньше развито умение воспринимать, воспроизводить или создавать собственные тексты. Так же растет процент детей с нарушениями письменной речи. И всё чаще говорят о том, что причиной того, что детям сложно овладевать чтением и письмом является то, что они рано и чрезмерно увлекаются компьютером.

Психологи говорят, что у детей часто играющих в компьютерные игры развивается агрессия, всевозможные страхи, аутизм.

Педиатры подтверждают вред компьютеров: длительное сидение за ними нарушает осанку, а влияние компьютерного излучения на детский организм до сих пор не изучено.



Чрезмерное увлечение компьютерными играми может стать причиной очень тяжелых последствий:

- развивается повышенная возбудимость,**
- ребенок становится капризным, неуправляемым,**
- перестает, кроме компьютера, чем-либо интересоваться,**
- становится вспыльчивым и враждебно-агрессивным по отношению к своим близким и сверстникам,**



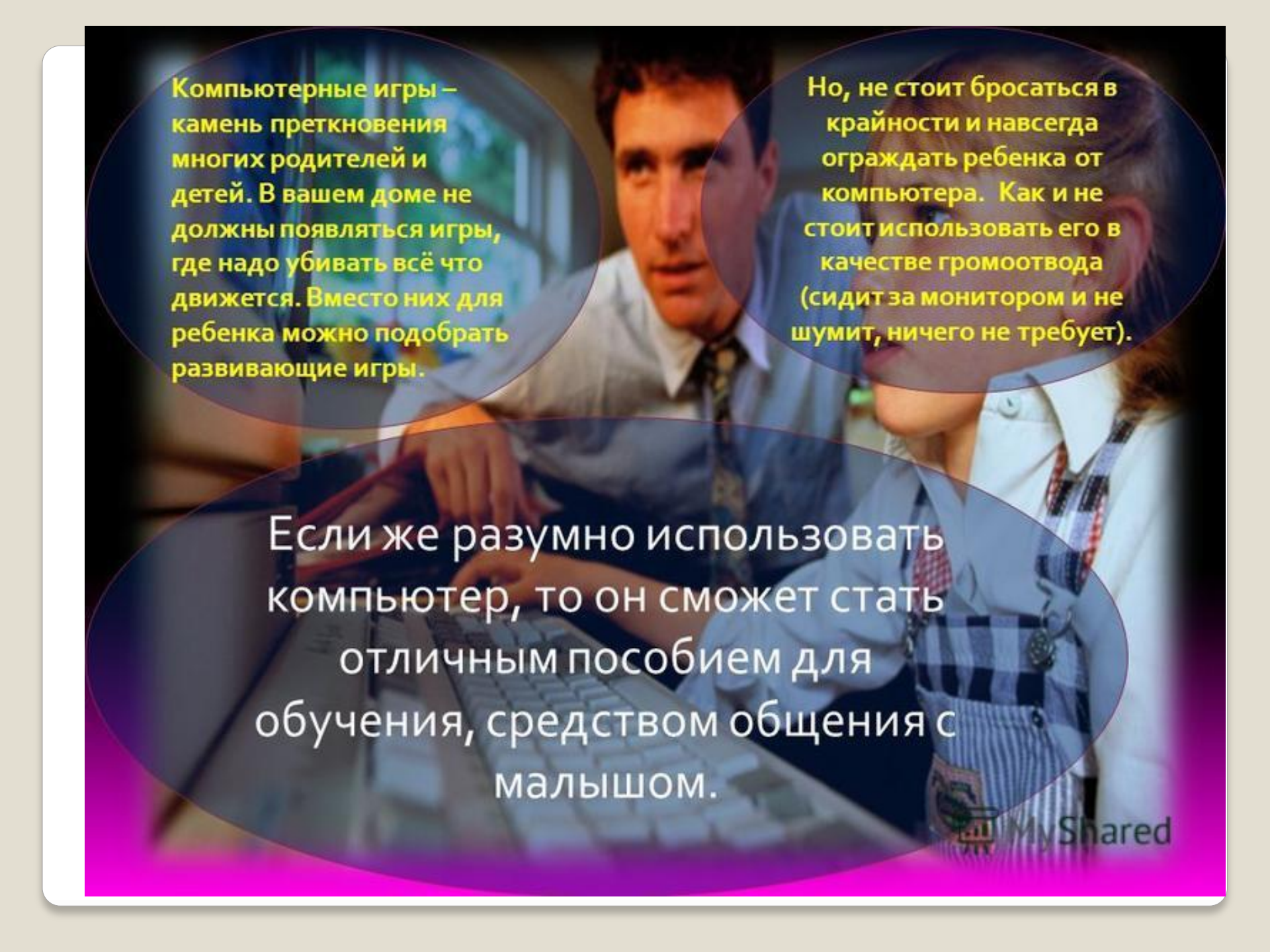
По своему воздействию на организм компьютерная игра сходна с наркотиком!

Ученые Французской академии установили, если ребенок пребывает у компьютера более 50 минут, у него в полтора раза падает способность запоминать новую информацию.

В Англии и Японии у некоторых детей, которые с раннего детства чрезмерно увлекались компьютерными играми, врачи установили новый вид заболевания - синдром видеоигровой эпилепсии.

Это заболевание проявляется головными болями, спазмами мускулатуры лица, нарушением зрения. Этот синдром способствует формированию у детей таких типичных для эпилепсии черт характера, как подозрительность, отключенность, мнительность и т.п.





Компьютерные игры – камень преткновения многих родителей и детей. В вашем доме не должны появляться игры, где надо убивать всё что движется. Вместо них для ребенка можно подобрать развивающие игры.

Но, не стоит бросаться в крайности и навсегда ограждать ребенка от компьютера. Как и не стоит использовать его в качестве громкоотвода (сидит за монитором и не шумит, ничего не требует).

Если же разумно использовать компьютер, то он сможет стать отличным пособием для обучения, средством общения с малышом.

Использование компьютеров улучшает готовность ребенка к школе



Хорошая новость

Последние исследования показали, что использование компьютера среди детей дошкольного возраста фактически улучшает их готовность к школе и повышает успеваемость.



Что бы обучение или игры
за компьютером не
наносили ребенку
физический или
психологический вред
соблюдайте следующие
правила:

1. Источник света должен быть слева от монитора. Ребенок должен сидеть на расстоянии 50-60 см от экрана.
2. Спина и ноги ребенка должны иметь опору.
3. Обязательно купите монитор с частотой обновления экрана в рабочем режиме не менее 85 Гц.
4. Компьютерные уроки для дошкольников не должны превышать 15 минут, для младших школьников 20-ти минут.
5. Обязательно формируйте у ребёнка правильное отношение к компьютеру. И словом и действием приучайте его, что компьютер – рабочая машина, и использовать его можно только для учебы или работы.



И самое главное, помните,
что в развитии навыков
мышления и реального
общения компьютер
может и должен играть
лишь вспомогательную
роль!

<https://infourok.ru/material.html?mid=105993> ссылка на презентацию по теме «Интернет – польза или вред»

<https://ppt4web.ru/informatika/ostorozhno-internet-vred-ili-vsjo-zhe-polza.html>



СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ



Shared