

# 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?

Компьютерные игры развивают у ребенка:

- быстроту реакции, мелкую моторику рук, визуальное восприятие объектов, память и внимание, логическое мышление, зрительно-моторную координацию

Компьютерные игры учат ребенка:

- классифицировать и обобщать, аналитически мыслить в нестандартной ситуации, добиваться своей цели, совершенствовать интеллектуальные навыки.

Ребенок, который с детства ориентируется в компьютере, чувствует себя более уверенно, потому что ему открыт доступ в мир современных технологий.

Игры на компьютере - это те же занятия.

Играя в компьютерные игры, ребенок попадает в волшебную сказку, где существует свой мир. Этот мир так похож на настоящий!

А что же тогда ПЛОХО?

Плохо то, что при несоблюдении режима [компьютер](#) превращается из друга во врага. Нельзя забывать о том, что все хорошо в меру. Добрые замечательные игры, столь полезные для детей, могут стать и вредными для них.

Нагрузка на зрение является большой проблемой. И всё же телевизор и [компьютер](#) одинаково влияют на зрение. Чтобы зрение не ухудшалось, не стоит забывать о гимнастике для глаз и небольших перерывах.

Так детям 3-4 лет не рекомендуется сидеть перед экраном больше 20 минут, а ребятам 6-7 лет можно увеличить время ежедневной игры до получаса.

Дети и подростки нуждаются в самовыражении. За неимением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику

Говоря о профилактике компьютерной зависимости у детей, следует обратить внимание на то, что воспитание ребенка должно сводиться по большей части к тому, что [компьютер](#) - это лишь часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение.

Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать ребёнку оказаться в зависимости от компьютера - это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Показать растущему человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние. А в этом поможет наша родительская культура, «знание врага в лицо», самообразование в этой области.

Поэтому время, которое дошкольники проводят за компьютером и просмотром телевизора, должно быть сбалансировано с развивающими мероприятиями. Физическая активность, творческие занятия, игры со сверстниками и игрушками, чтение книг и другие дела - вот, что по настоящему поможет ребёнку исследовать мир.

Эксперты считают, что:

- дети до двух лет должны держаться подальше от экрана.
- дети в возрасте от 2 до 5 лет могут проводить за компьютером и телевизором не более одного часа в день.
- детям старше 5 лет допустимо не более двух часов в день.

Разумно сделать ограничения занятий с ПК по времени - 10-15 минут.

Конечно, [компьютер](#) может быть хорошим инструментом для развития. Главное для этого выбрать соответствующую возрасту деятельность или игру.

Детям дошкольного возраста можно предложить:

- вводить буквы, слова или цифры в текстовых редакторах;
- смотреть [обучающие презентации](#) в программе PowerPoint;
- рисовать в простых графических редакторах;
- смотреть развивающие мультфильмы.

Существуют мультимедийные игры для дошкольников, но я считаю, что дошкольников не следует к ним приучать, потому что очень скоро ребёнок погружается в виртуальный мир, вырваться из которого будет очень не просто.

Когда ребёнок проводит время за компьютером, вы можете помочь ему с тем, что происходит на экране. Большинству дошкольников понадобится ваша помощь, чтобы открыть нужную программу, сохранить или распечатать свою работу. Ваше участие поможет вашему ребёнку развить компьютерную грамотность.

Поговорите с ребенком о том, сколько времени он может провести за ПК. Предложите ребёнку несколько вариантов деятельности за компьютером, и пусть он выберет то, что захочет.

Выключайте ПК после завершения работы. Составьте семейные правила и придерживайтесь их всей семьёй.

Тема компьютера и ребенка очень спорная, до конца неизученная, а потому вопрос: "быть или не быть?" решаете только Вы!

[Телевизор](#) в гостиной, [телевизор](#) на кухне, [телевизор](#) в спальне... Современные дети превратились в телеманов. При включенном телевизоре дети играют, общаются с друзьями и родителями, едят и спят.

Они зависят от мерцания голубого экрана почти в той же мере, что и взрослые от алкоголя или сигарет. Последствия этого пристрастия могут быть довольно серьезными.

Дети, которые много смотрят [телевизор](#), обычно имеют избыточный вес, менее подвижны, у них выше уровень холестерина в крови.

### **Советы родителям:**

1. Откажитесь от привычки спихивать ребенка на [телевизор](#), как на электронную няньку, даже если вы очень заняты. Вместе этого подыщите ему какое-нибудь дело - пусть учится рисовать или лепить, слушать музыку, развивайте интерес к книге.

2. Выберите достойные передачи. Просмотрите заранее программу на неделю и отметьте те передачи или фильмы, которыми, на ваш взгляд, следовало бы ограничиться.

3. Назначьте один день без телевизора. Объясните, что все, в том числе мама и папа, должны подыскивать себе на этот день более полезные занятия.

4. Не ставьте [телевизор](#) в детской, если только не хотите окончательно потерять контроль над тем, какие передачи и в какое время смотрит ребенок.

5. Не оставляйте телевизор включенным для создания шумового фона. Если ребенок хочет услышать что-нибудь, пока рисует или занимается, включите радио.

6. Ребенок может работать за компьютером не более 15 минут в день.

7. Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня.

8. В течение недели ребенок может работать с компьютером не более трех раз.

9. Комната, в которой он работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.

10. Мебель ([стол](#) и стул) по размерам должны соответствовать росту ребенка.

11. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см.

12. В процессе игр ребенка на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенком.

13. После игры с компьютером нужно сделать зарядку для глаз.

14. Игровую деятельность с компьютером нужно сменить физическими упражнениями или играми.

### **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**

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.

#### **Комплекс упражнений для снятия глазного напряжения**

Плотно закрыть глаза, затем широко открыть их (5-6 раз, интервал – 30сек).

Упражнение выполняется сидя с закрытыми и открытыми глазами. Смотреть, не поворачивая головы, влево-вправо, вниз-вверх, (6-8 раз).

Вращать глазами по кругу по часовой стрелке (вниз-влево, вверх-вправо), против часовой стрелки (вниз-вправо, вверх-влево) (6-8 раз).