



ССЫЛКИ

Анонсы книг. Советы из Интернета. Полезная и нужная информация...

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ «СТРАШИЛКА»: «РЕБЁНОК И КОМПЬЮТЕР»

*О. Романцова,
С. Кудрявцева*

Современные дети очень много общаются с телевидением, видео и компьютером. С их помощью ребёнок получает огромный объём информации, необходимый для развития.

Поговорим об общении с компьютером. Сам по себе компьютер не плох и не хорош — это всего лишь машина, и результат общения зависит от разумного отношения пользователя. Чаще всего родителей беспокоит вопрос о влиянии компьютера на здоровье.

Польза и вред

Попробуем разобраться, в чём же достоинство и польза от компьютера. Современные развивающие программы формируют у детей множество интеллектуальных навыков, компьютерные игры ускоряют заторможенные реакции. И более того, общаясь с компьютером, ребёнок развивается во всех видах деятельности.

Но в чём же тогда вред? Думается, все прекрасно знают, что долго сидеть за компьютером вредно для здоровья, но в чём именно заключается опасность, вряд ли могут

объяснить. С медицинской точки зрения самые явные проблемы связаны с нарушением осанки и зрения. Длительное общение с компьютером приводит, как правило, к перевозбуждению, раздражению ребёнка, у него может нарушиться сон: он долго не засыпает, спит беспокойно, часто просыпается. И в результате бесконтрольность и злоупотребление компьютером могут привести к серьёзным нарушениям здоровья.

Избегаем угрозы

Итак, чего больше всего бояться родители, видя, что ребёнок увлечён компьютером? Давайте поразмышляем. Да, компьютерных игр. А что в них страшного?

Считается, что некоторые виды компьютерных игр, так называемые «стрелялки», «догонялки», «убивалки», могут сделать ребёнка агрессивным, замкнутым, оторванным от реальности. Подобного вида игры «затягивают», и их воздействие вредит психике ребёнка. Это действительно так!

Бережём здоровье

Работа на компьютере требует определённых гигиенических норм и правил. После каждого занятия необходимо выполнять комплекс специально подобранных упражнений.

Эти упражнения полезны, даже когда мы просто немного устали. Вы думаете, это «гимнастика для хвоста»? Нет, в данном случае необходимо разучить гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз

- На счёт 1–4 закрыть глаза с напряжением, на счёт 1–6 раскрыть глаза.
- Посмотреть на кончик носа на счёт 1–4, а потом перевести взгляд вдаль на счёт 1–6.
- Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх — вправо — вниз — влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счёт 1–6.
- Смотреть на кончик указательного пальца, удалённого от глаз на расстояние 25–30 см, и на счёт 1–4 медленно приблизить его к кончику носа. Затем отдалять палец от носа на то же расстояние.
- Движения взгляда по траекториям восьмёрки, по и против часовой стрелки.

Разучите эти упражнения с ребёнком. Упражнения выбираются по желанию, каждое из них выполняется 4–6 раз. Общая длительность тренировки для глаз должна равняться 2 минутам.

Кстати, косметологи рекомендуют эти же упражнения для подтягивания мышц под глазами. Чтобы

не пугать окружающих, некоторые упражнения можно делать с закрытыми глазами на рабочем месте.

Не кактус...

Бытует мнение, что кактус может защитить от вредных излучений компьютера. Это не так. Действительно избавить вас от ксиолола, выделяющегося от монитора, могут:

- Папоротник
- Драцена
- Карликовая пальма.

- Герань. (Герань выделяет вещества, которые, защищают организм от появления злокачественных опухолей. Герань великолепно собирает энергетическую грязь и может активно использоваться как энергетический фильтр.)

А в заключение хочется сказать вам, дорогие родители: играйте со своими детьми, гуляйте, проводите больше времени, общаясь, и тогда вы вместе сможете пережить эту волну «компьютеромании» и сэкономите здоровье своего ребёнка!

