

*Ефремова О.В.
учитель-дефектолог
МБДОУ №24«Пчелка»
г. Бердск, Новосибирская область*

ДЕТИ В СЕТИ

НАГРУЗКА НА ЗРЕНИЕ

Если ребенок подолгу, без перерыва не отрывается от монитора, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения. Аккомодационная система детского глаза уже готова к некоторой зрительной нагрузке, но ее переизбыток может привести к «поломкам». Вот почему любые занятия детей, связанные со зрительным напряжением, в том числе и длительность их общения с компьютером, строго нормируются. В ходе общения с компьютером детям приходится решать постепенно усложняющиеся пространственные и логические задачи. Для этого необходимо иметь достаточно развитое абстрактное мышление, способность сравнивать, сопоставлять, анализировать, за короткое время проявить все свои знания, умения, навыки. А это требует значительного умственного и зрительного напряжения, поскольку на довольно близком расстоянии приходится рассматривать на экране мелкие буквы, рисунки, цифры, штрихи. Периодически переводя взгляд с экрана на клавиатуру, ребенок постоянно перестраивает систему аккомодации глаза. Это вызывает напряжение глазных мышц, которое усиливается световой пульсацией экрана. Таким образом, нагрузка на глаза при общении с компьютером существенно отличается от нагрузки во время чтения, например, или даже просмотра телепередачи (потому что расстояние от экрана телевизора все-таки существенно больше). Добавим сюда и статичную позу, которая увеличивает нагрузку на позвоночник, и снижение двигательной активности, и без того ужасающе низкую у большинства современных детей.

Что делать?

Понятно, что «умные» компьютерные игры приносят большую пользу, чем «стрелялки», но далеко не каждому ребенку по силам долго играть в «умные» развивающие/обучающие игры. Многим такие игры просто неинтересны, то ли дело бездумная беготня со стрельбой, где ребенок геройствует и самоутверждается виртуально. Но при этом он все дальше уходит от реальной действительности. К тому же ребенок, предпочитающий виртуальные игры реальным, рискует утратить навыки общения со сверстниками. Предотвратить вред, наносимый здоровью и психике ребенка, под силу только вам, родителям!

ВО ЧТО ИГРАЮТ ДЕТИ

Первые игры, с которыми познакомится ваш малыш, должны быть прежде всего веселыми и добрыми. Кроме того, сейчас выпускают обучающие, развивающие серии игр для более старших детей. У логических, интеллектуально нагруженных игр помимо развивающих есть и дополнительное полезное свойство: ребенок не может долго выдерживать умственное напряжение, он устает и сам требует отдыха. То есть в серьезные, умные «игрушки» ребенок не переиграет. А вот пустые «развлекалки», которые не заставляют ребенка думать, наносят вред его здоровью. Безусловно, ребенку необходимы бездумные развлечения, но только не перед монитором. Гораздо полезнее собирать конструктор, даже самый несложный. К тому же ребенку жизненно необходимо как можно больше двигаться, бегать, играть со сверстниками на свежем воздухе. Если четырех-пятилетние дети еще готовы играть в безобидные приключения различных зверушек и книжных героев, то с 7 лет у мальчиков резко возрастает интерес к «стрелялкам», где герой «мочит» всех подряд. Сторонники таких игр утверждают, что это и острые ощущения, и проверка себя на силу и ловкость, а также способ нейтрализовать агрессию. Но практика показывает, что жестокие игры, где присутствуют понятия «насилие», «смерть», «убийства», тем более в форме развлечений, пагубно влияют на неокрепшую детскую психику. Это относится не только к маленьким детям, но и к подросткам!

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ: ЗА И ПРОТИВ

+ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ РАЗВИВАЮТ У РЕБЕНКА:

- быстроту реакции;
- мелкую моторику рук;
- визуальное восприятие объектов в комплексе;
- память и внимание;
- логическое мышление;
- зрительно-моторную координацию.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ УЧАТ РЕБЕНКА:

- классифицировать, анализировать и обобщать;
- находить нестандартные решения в сложной ситуации;
- добиваться своей цели;
- совершенствовать интеллектуальные навыки.

-ЕСЛИ РЕБЕНОК ДОЛГО СИДИТ У КОМПЬЮТЕРА, У НЕГО МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ:

- покраснение глаз, бледность, тошнота и головокружение, вплоть до предобморочного состояния;
- перевозбуждение, излишне эмоциональная, нервная реакция при

общении как с взрослыми, так и со сверстниками;

- снижение работоспособности, нарушение концентрации внимания, когда ребенку трудно усидеть на месте или заниматься чем-то одним;

- потливость (это признак не только общей тревожности, но и виртуальной перегрузки);

- перегрузка суставов кистей рук, онемение пальцев, ощущение, что в подушечках бегают мурашки.

СОВЕТЫ:

- Дозируйте время, проведенное за компьютером (установите пароль, фильтры на некоторые сайты в интернете).

- Проследите за тем, чтобы через каждые полчаса ребенок делал перерывы по 15 минут.

- Не покупайте ребенку игры агрессивного характера.

- Поиграйте с ним вместе, это не только помогает контролировать процесс, но и сближает и усиливает доверие.

- Если у ребенка появились признаки недомогания, сразу же объявите перерыв, выведите его на свежий воздух. Поможет также чуть теплый душ (с головой) или холодный компресс на лоб.