

## **Компьютер для школьника : вред или польза?**

В наше время мы уже не представляем жизни без персональных компьютеров, планшетов, ноутбуков, телефонов и телевидения. Для одних это - рабочий инструмент, для других смысл жизни, но для большинства компьютер является средством для приятного времяпровождения, т.е. развлечения и отдыха. Все процессы постепенно автоматизируются и компьютеризируются. Это удобно и, в общем-то, неплохо. Но все ли так хорошо и безоблачно, как кажется на первый взгляд?

Стоит ли ребенка подпускать к технике? Какова роль компьютера в развитии несовершеннолетнего? Компьютер-помощник или враг? Что получает от виртуального мира чадо: пользу или вред? Эти вопросы волнуют не только родителей, но и педагогов, и психологов в том числе.

Что мы знаем о современном подростке, о его интересах, возможностях, желаниях? Это кибер - дети, они другие - это поколение компьютеров, телевидения. Вся жизнь в сети интернет. Кто задавался простым вопросом: Что мы можем дать современному подростку? А запрос часто один: хороший компьютер, планшет, телефон. И любящий взрослый все это дает, без ограничений, теряя свое чадо во всемирной паутине. До определенной поры всё и всех устраивает, ребенок не мешает, не отвлекает от повседневных дел, сидит себе тихонько, прилипнув к монитору, и даже не слышит обращенных к нему просьб взрослого. И это только начало длинного пути, когда мы его теряем нашего несовершеннолетнего, и спустя некоторое время, когда это уже становится нормой для ребенка, наш подросток не замечает времени и готов сутками сидеть в компьютере: жить, общаться, любить, делать уроки, по законам сети интернет пользователей. Все должно быть в меру!

Что будет если лишить ребенка его любимого дела, просиживания за компьютером? Конечно, ребенком будут проявлены негативные эмоции сиюминутно, это может быть как вербальная агрессия, так и физическая. Известны случаи, когда подростки убивали своих родителей из-за отобранного компьютера.

Какая же польза от компьютера?

Польза от компьютера для развития ребенка конечно есть.

- быстрое получение нужной информации (электронные энциклопедии, возможность изучить мнения ученых, современные научные издания и статьи), интересные факты, теории невероятности, поэтому обучение происходит быстрее и интереснее (визуальный ряд очень важен для ребенка).

- у ребенка формируется умение работать с техническими средствами, появляется техническая грамотность, что в дальнейшем пригодится, так как сейчас компьютеризация во всех сферах жизнедеятельности.

- происходит развитие познавательной сферы: развитие логического мышления, умения концентрироваться, а также улучшение памяти.

- ускоряется развитие зрительной и зрительно-моторной функций. Этому способствует отслеживание движения курсора, нажатие клавиш на клавиатуре и мышке.

- формируется правильное представление о всевозможных понятиях, географических объектах и всего прочего, с чем не сталкивается ребенок в повседневной жизни.

Благодаря этому дети раньше начинают осознавать, где реальность, а где вымысел.

Враг компьютер или нет?

Вред от компьютера, тоже не малый.

Чтобы избежать таких проблем - как проблемы со здоровьем, со зрением, психикой, эмоциональные проблемы, компьютерная зависимость нужно правильно и дозированно приучать ребенка к современным техническим средствам, соблюдая временной режим, ограничивая нахождение ребенка возле компьютера - согласно возрасту. Оптимальное время нахождения подростка возле компьютера - один час в день, также необходимо правильно организовать рабочее место ребенка, после продолжительной работы с техническими средствами обязательно делать гимнастику для глаз, и общие упражнения для всего тела, так как работая за компьютером, человек долго находится без движения. Выполните простые движения, и вы снимите напряжение с позвоночника - регулярно потягивайтесь; делайте повороты и наклоны головы; гимнастику для рук; наклоны туловища в разные стороны. Взрослому необходимо контролировать и следить за тем, чтобы это были не игры «стрелялки», а

целенаправленно занимательная информация, взрослые несут ответственность, за то, какую информацию и какого характера ребенок получает из сети.

Чрезмерное пристрастие к компьютерным играм отображается на характере школьника. Появляется раздражительность, а иногда агрессия (когда родители «отрывают» от любимой игрушки).

Только задумайтесь: жизненные процессы ребенка протекают за компьютером - школьник кушает с планшетом, играет без конца и края в телефон, общается по ноутбуку и т.д. Советую посмотреть в телефон своего чада и проверить, сколько игр загружено за последние дни и недели!

Главная задача компьютера - облегчить всем нам жизнь, а не усложнить её. И поскольку от электронного помощника мир уже не откажется, есть только один выход - нужно правильно себя вести при работе за компьютером, чтобы не испортить здоровье, не потерять хорошее зрение. Все должно быть в меру!

Конечно, компьютер является нашим другом, но нужно уметь ограничивать время нахождения за ним, иначе это может привести к нехорошим последствиям.

Зав. Центральной районной поликлиники,  
врач-офтальмолог  
Кантулова Румия Мавлетхановна.