

Информационная газета
для родителей и детей 15 ноября
2021г.



Актуальность

Компьютерные игры используются детьми разного возраста и по-разному влияют на здоровье в зависимости от времени, места, продолжительности игр. Недостаточное знание детей и их родителей о вреде и пользе компьютерных игр в настоящее время составляет большую проблему.



Ох, уж этот интернет!
Ох, уж этот интернет!
От него покоя нет!
Как зайду я в интернет,
Меня будто дома нет!
Остывает чай на кухне..
На окне цветы пожухли!
Возмущается сосед:
«Стучу. Тебя, что, дома нет?!»
Но работает интернет..
Дел других как будто нет!»
Ох, уж этот интернет!
Никому покоя нет!
*Автор: Валентина
Даниленко*

Важно !

Показывайте ребенку хороший пример.
Ребенок проводит с вами большую часть своего времени. И то, как вы себя ведете, что и как вы делаете – все это влияет на его развитие. Показывайте ребенку хороший пример, чтобы он мог на вас равняться.



Требования СанПин при работе дошкольников со средствами мультимедиа

Непосредственно образовательную деятельность с использованием компьютеров для детей 5 - 7 лет следует проводить не более одного в течение дня и не чаще трех раз в неделю в дни наиболее высокой работоспособности: во вторник, в среду и в четверг. После работы с компьютером с детьми проводят гимнастику для глаз. Непрерывная продолжительность работы с компьютером в форме развивающих игр для детей 5 лет не должна превышать 10 минут и для детей 6 - 7 лет - 15 минут. Для детей, имеющих хроническую патологию, частоболеющих (более 4 раз в год), после перенесенных заболеваний в течение 2 недель продолжительность непосредственно образовательной деятельности с использованием компьютера должна быть сокращена для детей 5 лет до 7 минут, для детей 6 лет - до 10 мин.

Для снижения утомляемости детей в процессе осуществления непосредственно образовательной деятельности с использованием компьютерной техники необходимо обеспечить гигиенически рациональную организацию рабочего места: соответствие мебели росту ребенка, достаточный уровень освещенности. Экран видеомонитора должен находиться на уровне глаз или чуть ниже, на расстоянии не ближе 50 см.



Полезно!

Поскольку мы живем в технологическом мире, вам наверняка не хочется полностью лишать своего ребёнка доступа к технологиям.

На помощь родителям придут приложения родительского мониторинга, которые помогут отследить, как ваш ребёнок использует своё устройство и сколько времени он проводит перед экраном.



«10 причин не давать детям гаджеты»

1. Это вредит физическому здоровью

При длительном использовании планшета ухудшается зрение ребенка. Постоянное вглядывание в экран приводит к близорукости, а напряжение глаз – к их сухости. Это грозит последующим воспалением и инфицированием. Оттого, что ребенок длительное время находится в одной позе, склонив голову вниз, ухудшается осанка, может развиваться искривление позвоночника (*особенно страдает шейный отдел*).

2. Это влияет на отношения между ребенком и родителями

Ученые утверждают, что в период от рождения до двух лет мозг ребенка должен увеличиться в три раза. Новые нейроны образуются быстрее, если ребенок постоянно общается с родителями, слышит их голос. Благодаря этому в головном мозге устанавливаются связи, которые в будущем помогают налаживать эмоциональные контакты с другими людьми. Когда родители дают в руки ребенка планшет, высвобождая время для других дел, неизбежно сокращается время, проведенное вместе с малышом, страдает общение между ними. Дети, которые часами сидят за гаджетами, имеют проблемы с формированием нервных связей в головном мозге. Это плохо влияет на их умение концентрироваться на другом человеке, снижает самооценку. Поэтому они могут испытывать трудности в установлении личных отношений во взрослой жизни.

3. Это может вызвать зависимость

Профессор психиатрии Гэри Смолл называет замечательное свойство технологий: они постоянно дают возможность делать и получать что-то новое в виртуальном мире. От этого очень трудно отказаться, особенно детям. Ведь это так здорово — получить результат, которого ты захочешь, одним нажатием пальца на дисплей. Малыши моментально привыкают к этому. В отличие от взрослых, они не умеют сдерживать свои импульсы и контролировать желания. Захотел – получил. Планшеты и смартфоны не учат детей самоконтролю, а, наоборот – дают возможность не ограничивать себя в своих желаниях. Это вызывает зависимость, схожую с наркотической.

4. Это учащает детские истерики
Планшет очень быстро превращается в любимую игрушку ребенка, с которой он не желает расставаться. Когда же вы забираете ее у него, неизбежны взрывы истерики и негодования. Малыш не может смириться с этим, и всячески демонстрирует свою ярость. Поэтому подумайте хорошо, давая в руки ребенка гаджет: стоит ли временная передышка последующих за ней истерик? Доктор Дженни Рэдески подчеркивает, что девайсы – не лучший способ успокоить и отвлечь ребенка, ведь они не предоставляют ему возможности сформировать внутренние механизмы саморегуляции.

5. Это ухудшает сон

Игры на планшете и смартфоне перед сном возбуждают нервную систему ребёнка, приводя к трудностям засыпания, к беспокойному сну ночью. Свет, излучаемый экраном, подавляет выработку гормона мелатонин, предупреждает невролог Энн Мари Чан. Это приводит к смещению циркадных ритмов человека, сбивает цикл сна и бодрствования. Не разрешайте ребенку игры на планшете вечером, и особенно — перед сном. Замените их спокойными совместными играми, чтением книг.

6. Это вызывает трудности в учебе

Исследования подтверждают, что дети, чрезмерно увлекающиеся девайсами, хуже учатся. У них ухудшается внимание, они не могут сосредоточиться, постоянно отвлекаются. Могут возникать проблемы с памятью, воображением, фантазией. Страдает свободный мыслительный процесс, который подменяется готовыми ответами виртуальной реальности. Ребенок не испытывает необходимости самому осмысливать события реальной жизни. От этого страдает скорость развития сенсомоторных и визуально-двигательных навыков, без которых невозможно обучение. Наконец, просто пропадает желание учиться, самому добывать знания. Снижается мотивация обучения.

7. Это не развивает умение общаться

При активном использовании смартфонов и планшетов живое общение вытесняется виртуальным, особенно среди подростков. При общении он-лайн не видишь лица человека, его мимики, жестов, поз, которые многое способны сказать об эмоциях. Это не дает возможности развивать социальные навыки, необходимые для успешного взаимодействия с людьми. Виртуальное общение лишает ребенка возможности увидеть реакцию другого человека, а значит — не дает возможности задуматься о последствиях своих слов и действий.

8. Это может вызвать психические отклонения

Психологи остерегаются, что большое количество времени, проведенное ребенком у планшета или смартфона, способствует психическим расстройствам. У детей могут возникнуть депрессии, неврозы, повышенная тревожность, отсутствие привязанности к родителям. Легкодоступная информация в Интернете, не соответствующая возрасту ребенка, может привести к психозу, нарушениям в поведении, раннему половому влечению. При общении в социальных сетях есть большая вероятность наткнуться на психически больных людей.

9. Это увеличивает детскую агрессивность

Современный мир агрессивен и жесток. Дети, которые не ограничены в пользовании гаджетами, становятся еще более агрессивными. Ведь компьютерные герои не чувствуют боли и страданий, им не надо соперничать и сочувствовать. Огромное количество игр провоцирует детскую жестокость, уменьшают чувствительность к насилию. Когда на экране кровь течет рекой, начинает казаться, что это нормально.

Такое отношение многие дети переносят в реальную жизнь. Они начинают издеваться над сверстниками, избивать более слабых. На сегодняшний день есть немало случаев, когда подростки берут в руки оружие и расстреливают людей.

10. Это приводит к социальной тревожности

Чрезмерное увлечение компьютерными устройствами не дает возможность развивать умение общаться, повышать навыки коммуникации. Это приводит к тому, что дети начинают испытывать тревожность в ситуациях, требующих живого общения. Они не знают, с чего начать разговор, как поддержать беседу, вести себя в обществе других людей. Часто это вызывает страх, неуверенность в себе, нервозность.

Влияние компьютера и компьютерных игр на психику человека:



- деформируют самосознание и эмоциональную сферу;
- способствуют переутомлению;
- вытесняют реальные межличностные отношения;
- способствуют возникновению проблем социальной адаптации;
- замкнутость, аутичность;
- снижают мотивацию к другим способам получения информации о внешнем мире;
- появление раздражительности;
- повышение уровня агрессии;
- повышение уровня тревожности;
- психическое перенапряжение, стрессы, депрессии.



Настольные игры как альтернатива современным гаджетам.

Дети обучаются во время игры. С этим отлично справляются настольные игры, специально разработанные для умственного развития детей и с учётом их возрастных особенностей и потребностей.

В игровой форме детишки развивают:

мелкую и крупную моторику, сенсорные и коммуникативные способности, тренируют внимание и память, усваивают счёт, развивают логическое мышление и пространственное воображение, артистизм, словарный запас, творческие способности, эмоциональный и социальный интеллект, наглядно-образное мышление, самостоятельность.



Популярные и полезные игрушки для детей, которые рекомендуют специалисты:

- различного вида головоломки;
- наборы для юных ученых, благодаря которым будущий школьник расширит свой кругозор, сможет провести ряд экспериментов и опытов;
- различные наборы для творчества, а именно наборы витражных красок, наборы по выжиганию по дереву, наборы по изготовлению рамок и магнитов из гипса;
- конструктор «Лего»;
- ролевые игры для мальчиков: «Юный столяр» — это игра, в которой имеется маленькая дрель, молоточек, плоскогубцы и другой игрушечный материал, который понадобится маленькому столяру;
- ролевые игры для девочек: «Кухонный набор» с игрушечной посудой и аксессуарами, набор «Продавец» — это игра с терминалом для оплаты, кассой, калькулятором, сканером для штрих-кода, «деньгами»;
- пазлы для детей разного возраста всевозможных размеров и на различную тему. Собирая картины из пазлов, ребенок развивает моторику, память, внимание, смекалку и т.д.;
- машинки, гаражи, парковки — для мальчиков, куклы, пупсики — для девочек и т.п.;
- всевозможные настольные игры на развитие познавательных процессов.



Как правильно организовать работу ребенка дошкольного возраста на компьютере

Существуют жесткие требования к организации режима работы на компьютере детей дошкольного возраста, обустройству рабочего места. Соблюдение этих норм и требований позволит не доводить ребенка до состояния переутомления, перенапряжения, а поможет сделать работу на компьютере полезной и развивающей.

Режим работы

1. Не рекомендуется допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще 2-3 раз в неделю, больше одного раза в течение дня, а также поздно вечером или перед сном.
2. Продолжительность разовой работы ребенка на компьютере не должна превышать 10 минут для детей 5 лет, 15 минут – для детей 6 лет.
3. После игры за компьютером полезно провести с ребенком в течение 1 минуты зрительную гимнастику, чтобы снять напряжение с глаз, а также выполнить физические упражнения для снятия общего утомления и напряжения с мышц шеи, верхнего плечевого пояса.

Рабочее место ребенка

1. Очень важно правильно организовать рабочее место ребенка, чтобы не навредить его здоровью и физическому развитию. Ребенок при работе на компьютере должен сидеть правильно:

- стул должен быть со спинкой и желательно с подножкой;
- монитор нужно устанавливать только на верхнюю столешницу, клавиатура и мышь должны располагаться перед монитором так, чтобы было место на столе для опоры предплечий рук ребенка;
- глаза должны быть на уровне середины или 2/3 экрана монитора;
- расстояние от глаз до экрана монитора должно быть в пределах 60-70 см;
- источники освещения в комнате не должны вызывать блики на экране, поэтому монитор нельзя располагать напротив окна или прямого источника света;
- провода и кабеля компьютера должны подводиться к задней панели и не быть в прямом доступе для ребенка.

2. В комнатах, где включен компьютер, достаточно быстро теряет влагу воздух, поэтому чаще проветривайте эти комнаты, проводите влажную уборку, используйте искусственные увлажнители воздуха.

