Первоклассник и компьютер.

|  |
| --- |
|        Как-то совсем незаметно и очень быстро компьютеры проникли в наши гостиные, спальни, а иногда даже на кухне можно встретить компьютер в соседстве с телевизором. Если же пока в комнате вашего ребенка компьютер не завелся, то недалек тот час, когда он станет таким же объектом горячего детского желания, как велосипед и ролики, и противостоять этому желанию будет довольно сложно. Да и стоит ли? Сегодня компьютеры настолько глубоко вросли в нашу повседневность, что современному ребенку можно только позавидовать: ему не нужно перестраиваться. Он уже растет в среде, в которой компьютер - такая же привычная и обыденная вещь, как электрическое освещение, автомобили, телевизоры или сотовые телефоны. Для родителей же компьютер может стать головной болью, ведь он не так уж безопасен, как может показаться на первый взгляд. И не потому, что излучает что-то жуткое (подобные страсти-мордасти тут ни при чем, нормальные современные модели ничем подобным не грозят). Главная опасность компьютера (как, впрочем, и достоинство) в его бесконечной увлекательности. При этом не то что дети, но и многие взрослые совершенно забывают об элементарных правилах, которые следует соблюдать, чтобы не навредить своему здоровью: не испортить глаза, не искривить позвоночник и т.д. Поэтому, покупая компьютер полезный, незаменимый, замечательный, поистине необходимый ребенку инструмент, надо понимать, что на наши плечи ложится ответственность за правильное взаимодействие ребенка и машины. Мы постараемся дать вам несколько полезных рекомендаций. В каком возрасте стоит покупать ребенку персональный компьютер? Понятно, что малышу, который еще не пошел в школу, будет вполне достаточно 15-минутного общения в день с родительским компьютером. А вот 7-8-летний школьник уже вполне может прийти к вам с прямым требованием: «Хочу!» Он будет прав! Этого не стоит пугаться: если у вас есть такая возможность и вы чувствуете, что ребенок уже достаточно взрослый, покупайте. В этом возрасте дети активно постигают мир, и тут компьютер может помочь в развитии определенных навыков. Психологи, к примеру, отмечают, что работа на компьютере развивает навык концентрации внимания. Правда, как обычно, от пользы до вреда - один шаг: умеренное пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное -ухудшает. Поэтому очень важно, сколько времени ребенок проводит за компьютером. Сколько времени можно позволять ребенку сидеть за компьютером? В этом вопросе вы должны проявить настойчивость и непреклонность, как при дозировке лекарств. Ребенок до 6 лет не должен проводить за компьютером более 10-15 минут - и то не каждый день. Для детей в возрасте 7-8 лет ограничение составляет 30-40 минут в день. В 9-11 лет можно позволять сидеть за компьютером не более часа-полутора. Как правильно обустроить компьютерное место? Важно, чтобы на монитор (обязательно жидкокристаллический!) не попадал прямой солнечный свет и не падали блики от лампы. Лучше расположить его в углу или так, чтобы задняя поверхность упиралась в стену. Но при этом не забывайте о том, что компьютерное место должно быть хорошо освещено. И почаще проветривайте комнату маленького компьютерщика. Как правильно сидеть за компьютером? Не забудьте о том, что за компьютером будет сидеть ребенок, а не взрослый, поэтому размеры компьютерных стола и стула должны соответствовать его росту. Проследите, чтобы он ровно держал спину, не клал ногу на ногу, не слишком перегибал запястье, не задирал голову. Добиться удобной посадки можно, подставив под ноги подставку. Экран должен быть расположен так, чтобы по отношению к центру дисплея взгляд падал немного сверху вниз под углом 10-20 градусов. Проверьте, ровно ли стоит монитор, не приходится ли ребенку поворачиваться к нему. Лучше всего расположить монитор на таком расстоянии, чтобы ребенок мог коснуться его кончиками пальцев вытянутой руки. Как обезопасить драгоценные глаза ребенка? Самая большая нагрузка приходится на глаза сидящего за компьютером. Поэтому очень важно обезопасить глаза ребенка от переутомления. Кроме выполнения специальной гимнастики позаботьтесь и о том, чтобы, глядя в монитор, детские глаза не страдали от слишком ярких цветов экранной картинки. Не поленитесь «поиграть» с настройками монитора: отрегулируйте яркость и контрастность так, чтобы лично вам было максимально комфортно. Если у вас не жидкокристаллический монитор, то ОБЯЗАТЕЛЬНО проследите за тем, чтобы частота обновления экрана была максимальной (не менее 85, а в идеале - 100 и более герц). Но все-таки, еще раз советуем установить ребенку именно жидкокристаллический монитор, т.к. он считается более безопасным. Гимнастика для глаз Не поворачивая головы (голова прямо), делайте медленные круговые движения глазами вверх - вправо - вниз - влево и в обратную сторону. Затем посмотрите вдаль на счет 1-6. Повторите 4-5 раз. Голову держите прямо. Поморгайте, не напрягая мышцы глаз, считая до 10. Не поворачивая головы, с закрытыми глазами посмотрите направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднимите глаза вверх на счет 1-4, опустите вниз на счет 1-4 и переведите взгляд прямо на счет 1-6. Повторяйте упражнение 4-5 раз. Посмотрите на кончик носа на счет 1-4, а потом переведите взгляд вдаль на счет 1-6. Повторите 4-5 раз. Проследите глазами за рукой, медленно опуская, а затем медленно поднимая ее на расстоянии 40-50 см от глаз. Повторите 10-12 раз, меняя руки. Закройте глаза. Подушечками трех пальцев каждой руки легко надавливайте на верхние веки по 2-3 секунды. Затем просто посидите с закрытыми глазами еще 2-3 секунды. Повторите 3-4 раза. На счет 1-4 закройте глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскройте глаза и посмотрите вдаль. Повторите 4-5 раз. Поставьте большой палец правой руки перед глазами посередине на расстоянии 25-30 см от глаз. Посмотрите на него двумя глазами 3-5 секунды, правым глазом (закрыть левый) 3-5 секунды, снова двумя, левым глазом (закрыть правый) и опять двумя глазами по 3-5 секунды. Затем смените руку. Повторите цикл 2-3 раза. Как выбрать компьютер для ребенка? Родители часто совершают распространенную ошибку, приходят в магазин и говорят: «Дайте нам компьютер подешевле, нам для ребенка». Если у такого подхода и есть какой-то положительный результат, то только один: общение ребенка с компьютером никогда не вызовет у вас опасений типа «А не слишком ли он долго за ним сидит?» Чадо действительно не будет просиживать за дешевым компьютером дни и ночи - просто не сможет. От плохого монитора у него будут слезиться и сильно уставать глаза, а медлительность агрегата при работе с современными программами ничего, кроме раздражения, не вызовет. Для этого ли вы экономили? И стоило ли вообще такой компьютер покупать? Постарайтесь понять, для каких задач требуется компьютер Задайте себе вопрос: «Для чего, собственно, я покупаю этот компьютер?» Абсолютно все современные обучающие программы, офисные приложения и тем более Интернет отнюдь не требуют от компьютера выдающихся характеристик в плане производительности и скорости работы. Однако, зная это, мы ведь не будем лишать ребенка удовольствия слушать музыку, смотреть на компьютере видео, осваивать более сложные и поэтому требовательные к ресурсам программы и время от времени играть в компьютерные игры? Если все в меру, то ничто не повредит. Не гонитесь за последним словом техники Откроем вам тайну: в последнее время прогресс в компьютерных технологиях в значительной степени стимулируется ничем иным, как... индустрией компьютерных игр. Стоит понимать, что самые последние, к примеру, видеокарты стоимостью по $400-500 нужны только для улучшения картинки в самых последних играх. Чем тратить деньги на все самое-самое, лучше обойтись средней, по современным меркам, конфигурацией, но зато позаботиться о том, чтобы компьютер был собран из качественных, фирменных комплектующих. В этом случае стабильность его работы еще не раз порадует и вас, и вашего ребенка. Отнеситесь внимательно к «начинке» системного блока. Конечно, вам не нужно срочно становиться специалистом по компьютерам, лучше найти хорошо разбирающегося знакомого. Однако в любом случае хотя бы в общих чертах представлять, из чего состоит компьютер, полезно, да и знакомому будет легче объяснить, что вам нужно. Итак, вам достаточно представлять, что в компьютере есть: а) процессор, который отвечает за производительность компьютера (как быстро он будет реагировать на щелчки мыши); б) оперативная память, объем которой тоже влияет на скорость работы; в) жесткий диск (или по-другому - винчестер), на котором хранится вся информация (документы, музыка, кино, программы); г) видеокарта, от которой зависит качество картинки на экране монитора) привод СО/0\Ю, помогающий компьютеру читать и записывать диски. |