

## «Компьютер: друг или враг?»

**Автор:** Фандеева Т.В, зам.директора по УВР

Компьютер прочно вошёл в жизнь современных людей. Современные дети много общаются с телевидением, видео и компьютером. Если предыдущее поколение было поколением книг, то современное получает информацию через видео ряд.

Компьютеризация сегодня достаточно значима и актуальна, поскольку информационные технологии проникли во все сферы жизни человека, но она несет с собой новые проблемы. Среди множества проблем применения компьютера мы выделили одну – **влияние компьютера на здоровье человека**. И нам, учителям, часто приходится слышать от родителей такие вопросы:

- А не опасен ли компьютер моему ребенку?
- Сколько времени можно проводить за ним?
- Не мешает ли он нормальному развитию детей?

Споры относительно пользы и вреда от компьютера ведутся часто, ученые проводят исследования о влиянии компьютерных игр на человека, дети спорят с родителями, родители – с учителями, и так далее. И ответа все равно нет.

Компьютер для детей может стать врагом, но при правильном подходе он может стать и хорошим другом. Просто правила пользования компьютером для детей нужно установить как можно раньше и никогда не отступать от них. Компьютер – это полезный инструмент, весьма облегчающий нашу жизнь. И отказываться от него по непонятным причинам нам не кажется разумным.

Думаем, что компьютерная грамотность нашим детям столь же необходима, как и знание букв и цифр, а умение запустить программу полезнее, чем навык самостоятельного обращения с пультом телевизора.

Не надо бояться зависимости ребёнка от компьютера. Не надо всё списывать на “невинную железку” и пытаться лишить ребенка того, в чём взрослый себя ограничить не в силах. Надо показать, что в жизни, помимо него, есть множество других, не менее интересных вещей.

С другой стороны, постоянно приходится не давать переключать на себя ответственность, уклоняясь от вопросов типа: "Как правильно?" и "Куда дальше?". Как и любая совместная с ребенком деятельность, игра на компьютере развивает. Главное - чтобы компьютер был не способом

уничтожения времени, а инструментом в решении каких-то задач - получения новых знаний, развития навыков, иллюстрацией к обсуждению.

О здоровье ребенка родители обязаны подумать задолго до того, как школьник приступил к занятиям с использованием компьютера, а педагог должен быть достаточно компетентным и уметь предупредить любое отклонение в состоянии здоровья учащегося.

Вот какие психологические симптомы может начать испытывать человек, если он относится к группе риска Интернет - зависимых людей:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- проблемы с учебой.

Таким образом, компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству.

Опасность не в том, что компьютер однажды начнет мыслить, как человек, а в том, что человек однажды начнет мыслить, как компьютер. *Сидни Дж. Харрис*

За пару секунд компьютер успеваает сделать ошибку таких размеров, что сотни людей трудятся над ней месяцами. *Мерл Мичем*

Компьютер делает не то, что вы хотите, а то, что ему приказываете.

Я не вижу никакого смысла в том, чтобы в каждом доме стоял компьютер. *Кен Олсен*

**Машины должны работать. Люди должны думать.** Мы взрослые люди и можем себя контролировать в различных сложных ситуациях, а ребёнку необходимо этому научиться за тот период пока он ходит в детский сад или учиться в начальной школе.

Влияние Интернета на детей огромно:

1. Интернет, к сожалению, не стал помощником в приучении к работе над книгой. Даже наоборот, предоставляя возможность усваивать информацию без всяких усилий, он отбивает охоту брать в руки книгу вообще. Ведь для того, чтобы представить себе обстановку или природу, вообразить, как выглядит тот или иной герой в повести или рассказе, надо напрячься, надо заставить себя потрудиться. На экране же монитора всё это преподносится в готовом виде, как протёртая каша – только глотай. И глотают. И взрослые,

и дети. Не ограничивая себя ни временем просмотра, ни качеством передач. Появился термин «интернетоманы», образованный по тому же принципу, что и «наркоманы», «токсикоманы». Быстрее и сильнее заражаются дети. Глубже свои корни она пускает у детей с умственной отсталостью, инфантильных, с ЗПР (а затем и усугубляет это состояние, усиливает отставание). Утрачивается любовь к чтению. Не читая, мы отстаём в своём интеллектуальном развитии.

2. Младшие школьники не могут чётко определить, где правда, а где ложь. Они слепо доверяют всему тому, что представлено на экране. Ими легко управлять, манипулируя их эмоциями и чувствами. Лишь с 11 лет ребята начинают не столь доверительно относиться к тому, что видят на экране.

- Учёными постоянно проводятся различные исследования в области использования Интернета детьми. Результатами таких исследований становятся ухудшения здоровья детей и развитие зависимости от Интернета, которая может перерасти в агрессивную форму общения со сверстниками и взрослыми. Министерство образования и науки РФ не оставило этот вопрос без внимания. В помощь родителям и детям был создан интернет-ресурс «Дети России ОНЛАЙН. Сделаем интернет безопаснее вместе». Здесь обсуждаются вопросы социализации детей и подростков в развивающемся информационном обществе, а также проблемы их безопасности в современной инфокоммуникационной среде.

### **Памятка**

1. Договоритесь с ребенком о «квоте» на пользование компьютером.
2. Включите в режим дня ребёнка чёткое время на использование компьютера.
3. Детская - не место для компьютера: столь доступное удовольствие составит серьезную конкуренцию чтению и развивающим играм.
4. Объясните ребёнку, что такое реклама.
5. Научите его не принимать на веру все то, что мы видим на страницах Интернета.
6. Ребенок может работать за компьютером в день 20 - 25 минут .
7. Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня.
8. В течение недели ребенок может работать с компьютером не более трех раз.
9. Комната, в которой он работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.
10. Мебель (стол и стул) по размерам должны соответствовать росту ребенка.
11. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см

12. В процессе работы ребенка на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенком.

Если ваши дети сильно увлечены компьютером, не хотят гулять, общаться с друзьями, то он должен “ сломаться” хотя бы на месяц. Вы спросите: а как же взрослые? Ответ: Воспитание требует жертв. Задумайтесь над этой проблемой!

И еще несколько советов, которые помогут вам в решении данной проблемы:

- Не спешите, вести ребенка к врачу или психотерапевту, если он «заболел» компьютером. Сначала сами попробуйте до него достучаться.
- Проводите с ребенком больше времени. Вспомните игры, которые вас самих занимали в детстве. Если память подводит, обратитесь к соответствующей литературе. Поделитесь с ребенком секретами этих игр и не ленитесь играть вместе с ним – получите огромное удовольствие.
- Чаще бывайте на свежем воздухе. Заведите традицию куда-нибудь вместе ходить, хотя бы раз в неделю. Совместные прогулки вас очень сблизят.
- Никогда не награждайте ребенка игрой на компьютере. Это может придать особый престиж такому времяпрепровождению. А ваша задача скорее состоит в том, чтобы снизить ценность общения с компьютером. Если допуск к машине становится поощрением за успехи, лишение его – наказанием за провинности, это может только усугубить ситуацию.

Все это очень нелегко. Но если приложить усилия и найти взаимопонимание с ребенком, вы вместе сможете пережить увлечение компьютером.