

## **Здоровье и безопасность детей в мире «ИНТЕРНЕТ»**

Сегодня педагоги и педиатры бьют тревогу: среди дошкольников возросла дисграфия, дислексия, меняются психика и поведение - из-за сидения перед монитором компьютера. Что важно знать родителям в такой ситуации?

Полезно ли крохе столь раннее знакомство с виртуальным миром?

Следует признать: однозначного мнения по этому поводу на сегодняшний день не существует. Практически все специалисты, сталкивающиеся с детскими проблемами по роду своих занятий, в один голос призывают относиться к компьютеру с предельной осторожностью.

Педиатры не устают повторять, что длительное сидение за компьютером портит зрение, осанку; какое влияние оказывает на неокрепший детский организм компьютерное излучение, до конца еще неизвестно.

Педагоги-дефектологи и вовсе бьют тревогу: катастрофический рост дисграфии и дислексии не в последнюю очередь связывают именно с повышенным интересом дошкольников к компьютеру.

Психологи сообщают, что дети, проводящие много времени за компьютером, чрезмерно возбудимы, у них развивается агрессия, фобии, выйдя из компьютерного зазеркалья, они с трудом ориентируются в реальном мире. Что и говорить, перспектива мрачная.

Но задумаемся: так ли уж все беспросветно? Ведь сегодня, когда информационные технологии проникли во все сферы жизни, было бы абсолютной нелепостью не приучать ребенка с детства взаимодействию с этим универсальным инструментом современной цивилизации. Однако нельзя не учитывать, что киберпространство существует по своим, еще не до конца изученным законам, и прежде чем пустить туда кроху, следует тщательно продумать, как защитить его от таящихся там опасностей.

Не умея пользоваться компьютером, человек в наше время не только не сможет добиться серьезного профессионального роста практически в любой сфере, но и лишается массы других возможностей: быстро получать и передавать любую информацию, находить друзей по всему миру и общаться с ними, смотреть фильмы и слушать музыку, обрабатывать и хранить фотографии, оплачивать счета и делать покупки в Интернет-магазинах, бронировать номера в отелях и многого другого, что делает жизнь современного человека проще, удобнее и интереснее.

### **Техника компьютерной безопасности**

Компьютер, которым пользуется маленький ребенок, должен отвечать высоким технологическим требованиям. В принципе, оптимальный вариант для дошкольников – специальный детский компьютер. Он соответствует гигиеническим требованиям, а его обучающие и развивающие программы, флеш-мультимики, программы для рисования и сочинения музыки идеально подойдут для малыша. К тому же наличие собственного ноутбука не только поднимет самооценку ребенка, но и защитит ваш компьютер от маленького хакера.

Однако опыт показывает, что возможности детских компьютеров довольно быстро перестают удовлетворять растущие интеллектуальные запросы их владельцев, и спустя максимум год–два проблема возникает вновь. Конечно, покупать собственный стационарный компьютер ребенку моложе десяти лет совершенно незачем, а значит, родительский компьютер должен быть качественным и безопасным.

**Монитор** - Специалисты советуют выбирать высококачественный жидкокристаллический монитор. Для детей желательно приобретать монитор с диагональю не меньше 17 дюймов.

**Рабочее место** - Расположите монитор таким образом, чтобы на него не попадал прямой солнечный свет и не падали блики от лампы. Лучше расположить его в углу или уперев заднюю поверхность в стену.

**Экран** должен быть расположен так, чтобы по отношению к центру дисплея взгляд падал немного сверху вниз, под углом 10–20°. Проверьте, ровно ли стоит монитор, не приходится ли ребенку поворачиваться к нему. Лучше всего расположить монитор на расстоянии семидесяти сантиметров от глаз ребенка. Размеры компьютерного стола и стула должны соответствовать росту ребенка. Желательно, чтобы у стола была выдвижная доска для клавиатуры.

**Время** - Детям младше 5 лет нельзя проводить у монитора больше 7–10 минут, старшим дошкольникам позволительно сидеть у компьютера максимум 15 минут. Хотя, конечно, желательно, как можно дольше оттянуть тот день, когда малыш впервые окажется перед экраном компьютера. Лучше всего, чтобы это произошло не раньше трех лет.

Как не заблудиться в зазеркалье? Самое опасное в компьютерных играх, с которых, как правило, и начинается знакомство малыша с компьютером, – это эффект присутствия. Даже самый маленький ребенок понимает, что мультик – это нечто, не имеющее к нему непосредственного отношения. Он – лишь наблюдатель. Компьютерные же игры построены так, чтобы игрок ощущал себя участником происходящего. Даже взрослому геймеру бывает нелегко возвратиться в материальный мир, что уж говорить о крохе, который и без виртуальных ухищрений с трудом отделяет реальность от фантазии! Стоит нажать кнопку – и ты уже сражаешься с драконами, летаешь с эльфами или танцуешь на балу.

Флеш-анимация – это простая технология изготовления мультиков на компьютере. Делается при помощи программ Macromedia flash, Photoshop ImageReady, Power Point.

Острая потребность вернуться в зачарованный мир по ту сторону монитора – первый признак психологической зависимости, избавиться от которой тяжело даже взрослому.

Однако не все так страшно, как кажется на первый взгляд. Опыт показывает, что к киберзависимости склонны, в первую очередь, те дети, родители которых используют компьютер в качестве громоотвода от чрезмерно активного чада. Спору нет, маме хочется получить в свое распоряжение 10–15 минут, когда ребенок смирно сидит в пределах досягаемости, не буйствует, не требует внимания. Но цена покоя может оказаться чрезмерно высокой. Поэтому гораздо разумнее с самого начала превращать виртуальное пространство в зону сотрудничества, осваивать которую вы будете вместе с малышом.

И, конечно же, нужно, чтобы жизнь ребенка была наполнена реальными яркими событиями и приключениями. Для этого достаточно сходить в поход с ночевкой, посетить музей или театр, подготовить кукольное представление. Если компьютерные игры будут дополнять насыщенную делами жизнь малыша, а не являться заменителем чувств и впечатлений, они не принесут ему никакого вреда.

### **Логика вместо творчества?**

Сторонники компьютерных игр постоянно подчеркивают, как благотворно влияют развивающие игры на детский интеллект: ребенок на несколько лет раньше сверстников осваивает сложные логические операции, у него активно развиваются навыки классификации, зрительно-моторная координация, знаковая функция сознания. И все это, конечно, прекрасно... но только в том случае, если бурное развитие логических и аналитических способностей не подавляет эмоционального, творческого мышления.

Но даже если малыш играет в компьютерные игры, которые вроде бы не связаны с решением логических задач, к примеру, изучает иностранный язык или раскрашивает картинку, у него активно работают лишь те зоны коры головного мозга, которые отвечают за логическое мышление. Об этом нужно помнить и заботиться, чтобы интенсивная интеллектуальная деятельность за компьютером уравновешивалась творческими играми «в реале».

Однако, несмотря на это, и в развитии творческих способностей крохи компьютер может стать прекрасным подспорьем.

Отсканируйте детские рисунки и при помощи программы флеш-анимации превратите их в незатейливый мультик.

Воспользуйтесь специальной программой для развития слуха и чувства ритма у малыша – ее можно скачать в Интернете.

Выпустите семейный литературно-художественный альманах. Он может быть как виртуальным, так и бумажным, но сверстанным и распечатанным при помощи современных технологий. Если ребенок еще не умеет писать, он может продиктовать свои произведения и снабдить их иллюстрациями.

Не менее интересно вести семейную хронику с генеалогическим деревом, фотоархивом, рассказами о наиболее впечатляющих семейных событиях.

Часто жертвами компьютерной зависимости становятся дети, которые испытывают одиночество в детской среде, не справляются с возникающими в детском коллективе неурядицами. Если вам кажется, что у малыша мало друзей, что он не умеет строить отношения со сверстниками, обязательно проконсультируйтесь у детского психолога.

### **Не хочу читать!**

Сегодня педагоги говорят о настоящей эпидемии детской дислексии: дети не только не хотят читать, но часто уже и просто не в состоянии полноценно понимать смысл прочитанного. Причины пока до конца не объяснены, но не в последнюю очередь это связывают именно с тем, что у современных детей есть интерактивные гипертекстовые источники информации, добывать и усваивать которую гораздо проще, чем книжную.

Чтобы избежать дислексии, необходимо не только заинтересовать ребенка чтением раньше, чем он пристрастится к компьютеру, но и научить его быть думающим читателем.

Кстати, в этом может помочь сам компьютер.

Помогите малышу найти детские Интернет-сообщества, где можно обсудить прочитанные книги со сверстниками.

Можно и самим сделать сайт или открыть сообщество, посвященное любимой книжке или литературному герою.

Поищите вместе с малышом на литературных порталах в Интернете книги, которых нет в вашей домашней библиотеке.

### **Игры злые и добрые**

Психологи не без основания предупреждают, что компьютерные игры нередко становятся катализатором гиперактивности и агрессии у детей. Но означает ли это, что нужно полностью оградить ребенка от компьютерных игр?

Вовсе нет. Во-первых, едва попав в детский коллектив, ребенок узнает о существовании «запретного плода», который родители от него скрыли, и попытается до него добраться. Во-вторых, существует масса замечательных интеллектуальных игр, которые принесут вашему малышу только пользу. Правда, на пороге школьного возраста дети, особенно мальчики, узнав от сверстников о существовании агрессивных стрелялок и хитроумных бродилок, начинают требовать у родителей культовую игрушку. Что же, уважение к тому, кто лучше умеет «завалить мамонта», – базовый элемент мужской субкультуры, и бороться с этим абсолютно бесполезно. Однако можно направить энергию своего «героя» в мирное русло, пристрастив его к «стратегиям», которые великолепно развивают логические и аналитические способности, а заодно расширяют кругозор.

С другой стороны, стоит научить ребенка выигрывать не только в компьютерных, но и в жизненных поединках. Ведь давно замечено, что к агрессивным играм, главным образом, склонны дети с заниженной самооценкой, считающие себя неудачниками, не умеющие дать отпор противнику.

"Добрые" игры и игры "злые"

Стратегии – это сложные аналитические игры, где игроку нужно построить вымышленное государство или реконструировать реально существовавшее, вести внутреннюю и внешнюю политику, торговать с соседями, вести войны и т. д. Дошкольникам и младшим школьникам, несомненно, понравится стратегическая игра-фэнтези «Герои меча и магии».

Отлично развивают логическое мышление виртуальные конструкторы, при помощи которых можно строить самые немыслимые инженерные сооружения, действующие в строгом соответствии с физическими законами. Самый интересный – «Невероятная механика».

Если вы хотите научить своего малыша играть в шахматы – купите ему программу «Chessmaster». От нее в восторге даже четырех-, пятилетние малыши: игру можно настроить таким образом, что на поле выйдут самые настоящие короли с королевами, солдаты, рыцари, которые будут по-взаправдашнему скакать на конях, сражаться, размахивая мечами.

### **Дети в сети**

Освоив домашний компьютер, ребенок рано или поздно окажется на бескрайних просторах Всемирной паутины.

Интернет – это слепок реального мира. Здесь есть музеи и библиотеки, парки развлечений и магазины, притоны и бордели. Здесь, как и в жизни, можно встретить прекрасного человека, который станет твоим другом, а можно – афериста или маньяка. Но значит ли это, что надо оградить ребенка от пагубного влияния Интернета? Запретами здесь ничего не добьешься. Рано или поздно, правдами или неправдами, он все равно проникнет в Сеть. А значит, вместо бессмысленных запретов, нужно подумать о средствах защиты. Прежде всего научите ребенка использовать Интернет себе во благо.

Если вам задают «умный вопрос», например, чем дышат лягушки, попробуйте вместе со Знайкой найти ответ во Всемирной паутине.

Даже для самых маленьких пользователей можно найти в Интернете подходящие сайты о природе, искусстве, других удивительных вещах. Не выходя из дома вы с малышом можете посетить виртуальный музей или библиотеку, принять участие в интеллектуальной олимпиаде или творческом конкурсе.

Среди продвинутых мам популярны презентации – подборки тематических развивающих слайдов, знакомящих деток с самыми разнообразными аспектами окружающего мира. Такие презентации можно смотреть как с самыми маленькими, так и с детьми постарше.

Надо научить ребенка пользоваться поисковыми системами. К примеру, если он задал вам «умный» вопрос о жизненном цикле лягушек или строении атома, предложите вместе поискать ответ при помощи компьютера. Расскажите малышу, как вы пользуетесь компьютером, чтобы получить нужную информацию: ищите расписание авиарейсов, сравниваете цену и качество товаров, бронируете билеты.

Однако было бы наивным предполагать, что, оказавшись в Сети, чадо ограничится познавательными ресурсами. Поэтому обязательно установите на компьютер специальный фильтр, который будет отсеивать ресурсы, содержащие порнографию и призывающие к агрессии. Встроенный фильтр есть в Internet Explorer, существуют и специальные программы, например, Cyber Patrol, Net Nanny, Cyber Snoop, при помощи которых вы также сможете составить картину Интернет-странствий отпрыска и, заметив подозрительные следы, принять меры при помощи контекстного меню. Программы Gametime и ChildStop помогут ограничить количество времени, которое ребенок сможет проводить за компьютером.

Итак, не будем бояться компьютера в детской. Лучше возьмем «на вооружение» девиз компании «IBM»: «Машины должны работать. Люди должны думать!» А научиться думать детям 21 века помогут компьютеры.

Подготовила:  
Заместитель заведующего Костарева А.В.