

ДИТИНА І КОМП'ЮТЕР

Не секрет, що комп'ютер наприкінці XX ст. — на початку XXI ст. став для дітей найулюбленішою іграшкою, порадиником, навіть другом.

Комп'ютерні ігри захоплюють увагу дітей, приваблюють їх динамічними сюжетами, дають їм змогу жити гострими почуттями. Не секрет, що дедалі більше дітей просиджують за комп'ютером увесь час, забуваючи про радість спілкування з рідними, друзями, залишаючись наодинці з собою, не замислюючись ані про цінності життя, ані про своє майбутнє.

Потрібно не забувати про фактори ризику, яким піддається користувач під час тривалого перебування за комп'ютером:

- електромагнітне випромінювання;
- втома очей від мерехтіння екранного зображення;
- тривала статична робоча поза;
- психологічна втома від невідповідного оформлення та освітлення приміщення;
- термін перебування за комп'ютером;
- втома через неправильне ергономічне оформлення та психологічний зміст програмного забезпечення;
- стреси, що виникають через застосування комп'ютера. Можливі небажані наслідки взаємодії дитини з комп'ютером слід ураховувати з самого початку її ознайомлення з комп'ютером.

По можливості батьки повинні влаштовувати ознайомлення дитини з комп'ютером під керівництвом фахівця, який має бути обізнаний із негативними наслідками взаємодії з електронними засобами (зокрема, із комп'ютерною залежністю). На жаль, сьогодні обмаль таких фахівців, і їх роль відведена батькам. Добре, коли батьки мають уявлення про те, що користування комп'ютером є оманливим і призводить до надмірного перевантаження.

Противагою надмірному захопленню комп'ютерними іграми є розвиток у дитини самоконтролю. З цією метою необхідно навчити її планувати тривалість комп'ютерної діяльності, а саме вчити:

- призначати собі термін закінчення гри, після завершення якого, незалежно від етапу гри, обов'язково вимкнути пристрій (наприклад, канадські виробники дитячих розвивальних програм для дітей 4-6 років пропонують цікаві завдання, що розраховані на 7 хв активної роботи дитини з комп'ютером, а решта часу знадобиться на активні розвивальні ігри, малювання, вирізання, що пов'язані з комп'ютерним завданням);
- заздалегідь визначати початок спілкування з комп'ютером і ввімкнути його лише тоді, коли настане час. Батькам бажано стежити за нерегулярністю такого дозвілля, робити перерви в конкретні дні.

Зрозуміло, що цьому має передувати роз'яснювальна робота про шкідливість надмірного захоплення комп'ютером, про те, що віртуальна реальність — це не життя, це лише паралельний, але не головний процес, і тому дозовані комп'ютерні розваги потрібно поєднувати з реальними активними діями — заняттям спортом, фізичними вправами, рухливими

іграми на повітрі, спілкуванням із рідними, друзями, заняттям мистецькою діяльністю (співами, танцями, малюванням, ліпленням тощо).

Під час комп'ютерного дозвілля варто звертати увагу на інформаційні системи та розвивальні ігри, а не на ігри, що засновані на емоційному збудженні (автоперегони, зоряні війни, стрілялки тощо). Дуже корисно використовувати творчі завдання: малювання за допомогою комп'ютерних програм, заняття фотографією, літературна діяльність, робота з пізнавальними системами.

Батьки повинні цікавитись тим, як їх діти користуються комп'ютером, контролювати зміст ігор та програм, допомагати та підбадьорювати, коли дитина виконує нові та нестандартні завдання, обговорювати комп'ютерну рекламу та агресивні ігри (це сформує розуміння того, що є для них корисним та шкідливим). Найголовніше, що потрібно пам'ятати: дитина в подальшому повинна почуватися господарем комп'ютера, а не навпаки.

Поради батькам

- Купуючи монітор, перевірте, чи відповідає він таким стандартам: Шведський стандарт МРКП, стандарт ІСО 9241, частина 3.

Ці стандарти висувають суворі вимоги щодо електромагнітного випромінювання.

Не купуйте комп'ютери, що відтворюють нечіткі, мерехтливі зображення — це шкодить зору.

Відстань від очей до монітора не повинна бути меншою ніж 70см.

Під час роботи з комп'ютером необхідно зберігати правильну поставу. Спинка стільця повинна підтримувати нижню половину спини. Якщо є підлокітники, вони повинні відповідати зросту.

Голову слід тримати прямо, з невеликим нахилом уперед. Коли починається робота з клавіатурою, руки повинні бути зігнутими приблизно під кутом 90 °, плечі розслаблені. Це допоможе уникнути перенавантаження хребта, м'язів плечей, рук. Не забувайте про правильне освітлення, що пом'якшить мерехтіння на екрані. Не можна сидіти за дисплеєм у темряві. Освітленість кімнати має дорівнювати 300 люкс. Не можна ставити монітор навпроти вікна.

Для дітей віком 4-6 років фахівці пропонують розвивальні ігри, що займають 7-10 хв та поєднуються з творчими завданнями (малювання, вирізання, ліплення).

Критерії відбору комп'ютерних програм

Відповідність до вікових особливостей (програми не повинні формувати навички, до яких дитина ще не готова, навчальний матеріал повинен містити приклади з реального життя дитини, що зрозумілі їй).

Дослідницький характер (програма ініціює участь дитини у дослідях, пізнавальній діяльності).

Легкість для самостійних занять (наприклад, використання навчальної програми не потребує від дитини вміння читати). Дитині даються прості для розуміння вказівки та використовується незначна кількість засобів керування зображенням на екрані.

Розвиток широкого спектру навичок та уявлень (класифікація, прийняття рішень, експеримент тощо).

Високий технічний рівень (приваблива графіка, анімаційні ефекти, привабливі звукові супроводи). Цікавість (стимулювання уяви дитини).

Стимулюючий характер (коли дитина користується розвивальною програмою, вона відчуває задоволення від досягнутого успіху. Це підвищує її самооцінку, розвиває почуття власної гідності). Не забувайте, що заняття з комп'ютером повинно контролюватись батьками або фахівцем.