**Первоклассник и компьютер**

Компьютер так прочно вошел в нашу жизнь, что изолировать ребенка от этого достижения цивилизации – значит сделать, как считают многие родители, его « белой вороной». Однако, чем дальше вы отодвинете знакомство своего чада с компьютером тем лучше для него. Развитие ребенка при этом не пострадает, если он будет читать книги, ходить в музеи и посещать театры. Разрешив ребенку пользоваться компьютером, покупать и переписывать у своих товарищей игры, внимательно следите за их содержанием. Многие игры имеют агрессивный характер, что имеет пагубные последствия для детской психики и характера. Играя, ребенок невольно усваивает агрессивные установки и теряет чувствительность к созидательному и добрым занятиям. Так же как телевизионные фильмы, наводненные сценами убийств и насилия, компьютерные игры такого содержания воспитывают в детях жестокость и неуправляемость.

Родителям бывает некогда уследить за детьми, которые уже давно освоились с компьютером, и теперь им уже не достаточно обыкновенных игр, записанных на дисках, а хочется чего-то новенького и более интересного. Препятствовать детскому напору не все родители в состоянии, и часто идут у них на поводу. Если и вы относитесь к таким родителям, а также если вы родители более старших детей, вам все равно пригодиться эта информация. Маленькие дети очень сильно отличаются от тех, кто старше даже на один год, хотя на первый взгляд это различие может быть не так заметно. Это необходимо учитывать при ограничении их доступа в сеть и установлении для детей особых правил пользования Интернетом.

Для детей 7-8 лет все взрослые являются большим авторитетом. Этот возраст наивности и привязанности к родителям. Однако ради любопытства они могут заходить на запрещенные родителями сайты и чаты. Чтобы этого не произошло, присутствуйте при занятиях вашего ребенка на компьютере, заглядывайте на сайты, которые он посещает. Компьютер установите в общей комнате, чтобы ребенок всегда был на ваших глазах. В случае необходимости используйте средства блокировки нежелательного материала. Научите детей советоваться с вами по всем вопросам, связанным с получением информации по Интернету и не загружать программы, музыку, файлы без вашего разрешения. Запретить пользоваться службами мгновенного обмена сообщениями и иметь свой персональный электронный адрес. С 9-12 лет дети начинают выходить из-под родительского крыла и «вырываться» на свободу, хотя зависимость от родителей еще довольно сильна. Ребята начинают интересоваться окружающим миром, и отношения с друзьями становятся для них очень важным. Их любимый способ общения – мгновенный обмен сообщениями. Контроль над посещением вашим ребенком Интернета должно сочетаться с доверительными беседами. Только так вы сможете узнать, что ребенка что-то встревожило или испугало, и вовремя принять меры. Объясните, какой опасностью может грозить общение с незнакомцами в Интернете, а тем более по телефону или личной встрече. Поэтому научите детей никогда не выдавать личную информацию по электронной почте, в чатах, системах мгновенного сообщения и т.д. Самый опасный возраст от 13 до 17 лет. В этот период дети стараются уйти из-под контроля родителей, которые теряют для них авторитет. Подростки стараются все попробовать сами, получить свой собственный опыт. Чтобы обезопасить подростка, создайте для него новые правила пользования Интернетом, в которых укажите список запрещенных сайтов и сколько времени ребенок может проводить в сети. Объясните, чем опасны азартные игры и возьмите за правило знакомиться с сайтами, которые посещают подростки. По-прежнему держите компьютеры в общей комнате, убедитесь в том, что люди, с которыми общаются ваши дети, им знакомы. Запрет личной информации остается прежним.

**В каком возрасте стоит покупать ребенку персональный, свой собственный, компьютер?**

Понятно, что малышу, который еще не пошел в школу, будет вполне достаточно нечастого, 15-минутного в день общения 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 выбрать компьютер для ребенка?**

Дешевле – не значит лучше. 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; д) привод CD/DVD, помогающий компьюте¬ру читать и записывать CD- и DVD-диски.

**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 компьютерного 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 же 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.

**Комплекс упражнений гимнастики для глаз**

1. Не поворачивая головы (голова прямо), делайте медленные круговые движения глазами вверх – вправо, вниз – влево и в обратную сторону. Затем посмотрите на счет 1 – 6. Повторите 4 – 5 раз.1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. 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.
3. Посмотрите на кончик носа на счет 14, а потом переведите взгляд вдаль на счет 1-6. Повторите 4-5 раз.
4. Проследите глазами за рукой, медленно опуская, а затем медленно поднимая ее на расстоянии 40-50 см от глаз. По¬вторите 10-12 раз, меняя руки.
5. 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.
6. На счет 1-4 закройте глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскройте глаза и посмотрите вдаль. Повторите 4-5 раз.
7. Поставьте большой палец правой руки перед глазами посе¬редине на расстоянии 25-30 см от глаз. Посмотрите на него двумя глазами 3-5 секунд, правым глазом (закрыть левый) 3-5 секунды, снова двумя, левым глазом (закрыть правый) и опять двумя глазами по 3-5 секунд. Затем смените руку. Повторите цикл 2-3 раза.