

Консультация для родителей.

Тема: «Телевидение и компьютер. Вред или польза?»

*Подготовила: воспитатель высшей
квалификационной категории,
Бокова Зоя Александровна*

21 век – век информационных технологий. Всё больше места в жизни людей стали занимать телевизор и компьютер.

Современная цивилизация по сути своей навязала и ребёнку экран в качестве средства развлечения так и обучения.

Но влияние телевидения и компьютера на детей резко отличается от влияния на взрослого человека.

К примеру, дети младшего школьного возраста не могут чётко определить , где правда, где ложь. Они слепо доверяют тому, что видят по телевидению. Ведь, детьми легко управлять , манипулировать их эмоциями и чувствами.

Телевидение давно стало частью жизни детей. Они довольно много времени проводят у телевизора , смотрят передачи все подряд: и для взрослых и для детей. По мнению многих родителей , как только ребёнок переступает порог дома , телевизор становится его полновластным хозяином , вплоть до прихода родителей с работы.

Посмотрите статистику, которая заставит задуматься:

- 1)по результатам опроса 2/3современных детей в возрасте от 6 до 12 лет смотрят телевизор ежедневно;
- 2)50% детей смотрят телепередачи подряд, безо всякого выбора и исключений;
- 3)25% детей в возрасте от 6 до 10 лет смотрят одни и те же телепередачи от 5 до 40 раз подряд;

4)35% ребят в возрасте от 6 до 12 лет при определении рейтинга использования свободного времени на первое место поставили телевизор , исключив при этом занятия спортом , прогулки на воздухе, общение с семьёй.

Какие возможности, и какие опасности таит в себе телевидение?

Возможности телевидения очевидны:

1. оно помогает детям находить ответы на те вопросы, на которые не отвечают взрослые из- за занятости;
- 2.помогает понять, что такое хорошо и что такое плохо;
- 3.узнавать о различных явлениях в различных областях знаний;
- 4)Развивать воображение, эмоциональную сферу, фантазию;
- 5)наконец, занять свободное время ребёнка.

Но просмотр телевизионных передач таит в себе и определённые опасности. В первую очередь:

- 1)переутомление, т.к. телевизионная программа – это калейдоскоп звуков и образов, пытаюсь уследить за которыми и разобраться в них, ребёнок тратит много сил. При этом эти передачи вызывают не просто усталость, а перевозбуждение.
- 2)Дети плохо спят, становятся неуравновешенными, беспокойными, хуже учатся. Впечатлительные дети после просмотра эмоциональных передач со стрельбой, убийствами, драками, погонями, часто становятся нервными, возбуждёнными. Фильмы ужасов у таких детей могут породить новые или усилить уже существующие страхи.
- 3)Под воздействием сцен агрессии, жестокости и насилия ребёнок может сам стать жестоким и агрессивным. Но, к сожалению детей, почти невозможно оградить от таких сцен. Для этого требуется особый контроль со стороны родителей.
- 4)У ребёнка может возникнуть самая настоящая зависимость , страсть к телевидению, которая называется телеманией. Телевизор становится ребёнку другом, ведь он может утешить и отвлечь от неприятных мыслей. При этом он ни о чём не просит и не обижается - чем не настоящий друг.

По данным разных социологических исследований современные дети общаются со своими родителями во много раз меньше, чем с телевизором.

Но общение с телевизором одностороннее, ребёнок не является настоящим собеседником ,поэтому как ни странно, дети, проводящие перед голубым экраном много времени , могут не научиться хорошо и грамотно говорить, ясно излагать свои мысли, как это происходит при чтении книг. Дело в том, что когда человек читает книгу, информация поступает в мозг в том ритме и количестве, которое соответствует его возможностям, Читая, человек сам может контролировать поток информации - остановить, обдумать что-то, перечитать заново. А когда он смотрит телевизор, поток информации огромный, насыщенный, а

главное, неконтролируемый, оказывающий сильное влияние и на сознание и на подсознание.

5) коммуникативные способности детей значительно ухудшаются. Они не способны слушать родителей и нормально говорить сами.

6) К сожалению детей больше привлекают развлекательные, а не развивающие программы, т.к. это яркие, интересные и лёгкие для просмотра программы. А серьёзные программы требуют от ребёнка напряжения мысли, сосредоточения, способности думать, а это не всегда нравится детям. Нельзя не согласиться, что такое «глазение в экран» - пустая трата времени. С детства нужно в детях воспитывать телевизионный вкус.

Нет ничего плохого в том, что наши дети смотрят телевизор. Конечно, можно найти куда более интересное развлечение, но кто сказал, что в жизни всегда нужно делать только самое приятное.

Вполне понятно, что мы беспокоимся, когда наши дети часами прикованы к экрану телевизора и это мешает им заниматься другими нормальными делами.

Результаты анкет родителей.

Рекомендации:

1) Не стоит бросаться из крайности в крайность и устраивать борьбу с телеэкраном, ведь программы могут быть и обучающими, и развивающими творчество и фантазию. Ребёнок может многому научиться. Просто подбирайте телерепертуар, будьте в курсе того, что смотрит ваш ребёнок, как это отражается на его психике. Обсуждайте всё, что происходит на экране, высказывайте свою точку зрения, выслушивайте мнение ребёнка. И от такого времяпровождения вам и вашему ребёнку будет польза и радость.

2) Старайтесь не превращать телевизор в неизменного участника семейных ритуалов: обедов и ужинов, разговоров перед сном. Задумайтесь о роли телевидения в своей жизни. Если оно давно вытеснило друзей, интересные поездки и стало вашим хобби, наивно предполагать, что ребёнок избежит той же участи. В этом случае, затеяв борьбу с экраном, прежде всего, начните с самих себя.

3) Будьте избирательны при выборе телевизионных программ, не смотрите всё подряд, этим вы подадите хороший пример ребёнку. Обсуждайте с детьми просмотренные передачи.

4) Ограничивайте время пребывания ребёнка перед голубым экраном до 1 часа в день.

Нельзя обойти вниманием чуда технического прогресса – компьютера. Ещё недавно компьютеры были скорее роскошью, но уже сейчас являются, чуть ли не предметом первой необходимости.

Рассмотрим положительные и отрицательные моменты работы с компьютером. **Существует несколько вредных факторов:**

1) Самый главный фактор – это нагрузка на зрение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения. При грамотной постановке дела нагрузка на зрение от компьютера может быть значительно снижена. Ребёнок младшего школьного возраста может проводить за компьютером не более 10- 20 минут, после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз. Очень полезным будет научить ребёнка специальной гимнастике для глаз. Если у малыша проблема со зрением, то садиться за монитор ему можно только в очках. Ни в коем случае не разрешайте работать за компьютером в темноте. Расположите дисплей так, чтобы свет из окна не падал на экран и не светил в глаза. Проследите, чтобы расстояние от детских глаз до экрана составляло 50-70 см.

2) Вторым по вредности фактором, влияющим на здоровье, является стеснённая поза. Сидя за компьютером, ребёнок должен смотреть с определённого расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или органах управления. Это вынуждает его тело принять определённое положение и не изменять его до конца работы. В этом отношении компьютер гораздо опаснее телевизора, который позволяет свободно двигаться. Из-за стеснённой позы возникают следующие нарушения, как заболевания суставов кистей рук. При работе рука человека вынуждена совершать много мелких движений, сильно устаёт, а при длительной работе развиваются хронические заболевания. Самый коварный из всех врагов – это затруднённое дыхание. Вынесенные вперёд локти не дают свободно двигаться грудной клетке, и это приводит к астме, развитию приступов кашля и иным явлениям. И ещё одно нарушение – это остеохондроз. При длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно - мышечной системы, а иногда искривление позвоночника. Между компьютерными играми ребёнок должен играть в подвижные игры, гулять, заниматься спортом. Не разрешайте малышу перекусывать за компьютером: это вредная привычка может остаться на всю жизнь.

3) Третий по важности фактор – нагрузка на детскую психику. Компьютер требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. И всё же психическую нагрузку можно уменьшить делая перерывы.

Кроме вышеперечисленных вредных факторов при работе за компьютером, в настоящее время появились термины «синдром компьютерного стресса» и «компьютерная зависимость». Симптомы – отмечается нарушение памяти, бессонница, ухудшение зрения, головные боли, хроническая усталость, депрессивное состояние, проблемы в общении. Как противостоять? Надо соблюдать гигиенические нормы и правила. Своевременно делать перерывы в работе. Проветривать помещение, делать влажную уборку.

Положительные моменты.

- Компьютер помогает выявить и развить способности ребёнка.
- Является великолепным способом самообучения.
- Развивает самостоятельное мышление.
- Усиливает концентрацию внимания.
- Учит ребёнка быстро переключаться с одного действия на другое.

Рекомендации родителям.

Правила борьбы с телеманией.

1. Совместное определение и обсуждение телепередач для просмотра для взрослых и детей на последующую неделю.
2. Обсуждение любимых телепередач взрослых и детей после просмотра.
3. Выслушивание «за» и «против» детей по поводу взрослых передач и мнения взрослых по поводу детских.
4. Телевизор не должен быть значимой частью в жизни родителей, тогда это станет положительным примером для ребёнка.
5. Необходимо помнить о том, что ребёнок, который смотрит сцены насилия, убийства, свыкнется с ними и даже испытывает при этом удовольствие. Необходимо исключить их из просмотра малышами.

