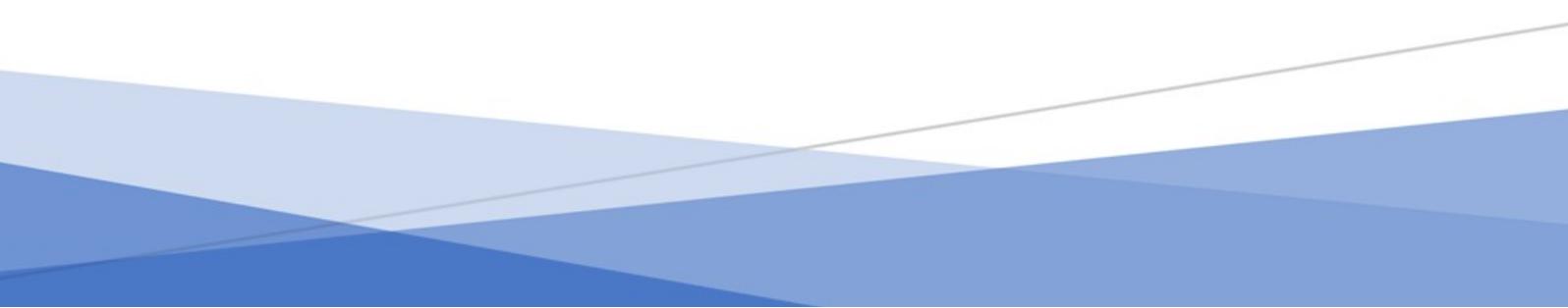


**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар «Детский сад
комбинированного вида № 117 «Мир чудес»**

Консультация для родителей:

**«Опасен ли компьютер: как игры влияют на детей и
сколько можно сидеть перед монитором»**

Физ. инструктор
Гома А.О.



Консультация для родителей

«Опасен ли компьютер: как игры влияют на детей и сколько можно сидеть перед монитором»

Все больше детей используют смартфоны, планшеты и ноутбуки для игр, чтения, просмотра мультфильмов и обучения. Родители сами определяют, как часто дети будут использовать технологии и что именно они будут делать. Кто-то опирается на исследования, кто-то на статьи в массмедиа, кто-то на жизненный опыт. Вместе с школой цифрового творчества «Кодабра» разбираемся, что говорят исследования о вреде и пользе компьютера и смартфона и как помочь ребенку использовать технологии без вреда для здоровья и поведения.

Компьютер вредит не сам по себе: важны контент и время использования

Контролирующие организации часто пишут о вреде компьютеров. Роспотребнадзор считает, что постоянное использование компьютера детьми приводит к проблемам со зрением, ухудшению осанки и болезням спины и шеи, дерматитам и проблемам с дыханием, а также к вреду для психики. Организация не раскрывает, чем именно вреден компьютер для детской психики: скорее всего, имеют в виду влияние компьютерных игр и опасного контента на поведение детей и подростков.

Департамент образования Северной Ирландии называет примерно те же риски: проблема с осанкой, светочувствительную эпилепсию, неконтрольное потребление контента. ВОЗ больше всего обращает внимание на то, что дети проводят время за компьютерами вместо того, чтобы больше двигаться и играть на свежем воздухе.

Зрение.

Врачи долгое время считали, что мерцание экрана усугубляет близорукость, и рекомендовали работать за компьютером только с защитным экраном. Но исследования, проводившиеся 20 лет, показали, что компьютер не вредит зрению. На близорукость влияют наследственность и недостаток ультрафиолета. Поэтому ребенку важнее гулять на свежем воздухе, чтобы сохранить зрение.

Проблемы с мышцами спины и шеи. Исследователи опросили 400 с лишним детей в школах и выяснили: спина и шея чаще болят у тех, кто больше сидит за компьютером. Ученые предупреждают, что у тех, кто долго сидит за компьютером, развиваются не только проблемы со спиной и шеей, но и травмы от повторяющихся деформаций, например, туннельный синдром.

Чтобы избежать этих рисков, дети должны делать перерывы каждые полчаса и заниматься на удобных стульях.

Аллергические реакции.

Роспотребнадзор считает, что заряженные частицы от компьютерных экранов приводят к проблемам с дыханием, но мы не нашли таких исследований. Напротив, обнаружили, что дети с астмой чаще сидят за компьютером, потому что родители боятся приступов и не дают им играть на улице. И это не усугубляет развитие астмы.

Также Роспотребнадзор пишет о дерматитах, но похоже, что доказанного вреда нет. Раньше считали, что для кожи вредно излучение от VST-мониторов. Но, во-первых, таких мониторов уже нет, а во-вторых, похоже, что и вред связан с другими причинами, например, особо чувствительной кожей.

Влияние опасного контента. Психологи часто говорят, что дети, которые играют в жестокие компьютерные игры или смотрят видеоролики со сценами насилия, ведут себя агрессивнее других. Ученые Дартмутского колледжа провели метаанализ таких исследований и увидели, что дети, играющие в жестокие компьютерные игры, чаще дерутся в школе и на улице, портят имущество, например, школьную мебель. Но данные исследования не говорят о том, что является причиной, а что следствием — возможно, изначально более агрессивные дети чаще других играют в жестокие компьютерные игры.

Похоже, что чем больше дети сидят дома, тем больше они сталкиваются с опасным контентом. В исследовании 2011 года ученые увидели, что дети редко используют интернет небезопасно, то есть редко заходят на сайты с опасным контентом и редко оставляют свои данные на сайтах, скачивают с них вредные программы. При этом в 2020 году Юнисеф сообщила, что из-за локдауна и перехода на дистанционное обучение риски опасного контента для детей возросли, и их нужно защитить.

Малая подвижность.

Чем больше дети проводят за компьютером и за смартфонами, тем меньше они двигаются. Об этом сообщает Американская ассоциация детских педиатров и психиатров и считает это одним из главных рисков для развития детей. Движение важно для развития, например, ВОЗ считает, что время, проведенное за компьютером, вредно так же, как время, проведенное в коляске или кровати для детей до четырех лет. К тому же именно движение на свежем воздухе снижает риски, связанные с болезнями зрения.

Игровая зависимость.

Под игровой зависимостью нужно понимать, что ребенок не просто проводит много времени за играми, но не видит пользы и удовольствия в других занятиях. Просто время за игрой мало на что влияет. В лонгитюдном исследовании, проведенном на 11 000 британских школьников, пришли к выводу, что разницы в поведении между детьми, играющими один час и три часа, нет.

Но если подростки сидят за играми дольше, то это сказывается в первую очередь на здоровье. В исследованиях Индийского университета говорится, что большинство подростков, которые увлекаются компьютерными играми, имеют высокое сердцебиение и кровяное давление из-за слишком большого волнения и стресса.

Компьютер помогает в обучении, социализации и самоконтроле

Эмоциональное благополучие. Исследователи из Оксфордского университета обнаружили, что у детей, играющих в компьютерные игры от часа до трех в день, меньше эмоциональных проблем и они больше удовлетворены жизнью, чем те, кто в компьютер не играет и чем те, кто играет в него постоянно. Видимо, часть негативных эмоций они способны проявлять в игре и избавляться от них. При этом те, кто играет много, видимо, больше устают и не так хорошо себя чувствуют.

Самоконтроль.

В этом же исследовании оказалось, что дети, играющие от часа до трех в день, испытывают меньше проблем с самоконтролем, у них реже встречаются проблемы с гиперактивностью.

Помогают обучению.

Исследование национального британского фонда грамотности показало, что дети от трех до пяти лет получают больше удовольствия от электронных книг, чем от обычных. Видимо, это связано с тем, что с электронными книгами детям проще взаимодействовать.

Как помочь ребенку правильно проводить время за компьютером

Чередовать активности. Чтобы у ребенка не было проблем со зрением и осанкой, ему нужно больше двигаться и делать больше перерывов между занятиями за компьютером. Проще всего в это время заниматься спортом — не так важно, ходит ли ребенок на специальные тренировки, делает зарядку дома или бегает вокруг парка, главное, что он не все время сидит за компьютером.

Но если ребенку не нравится спорт, важно в любом случае разнообразить его день. Переносите то, что нравится ребенку в играх и мультфильмах, в реальный мир — рисуйте любимых героев, придумывайте истории о них, стройте сооружения и транспорт, которые есть в играх.

Больше свежего воздуха. Если ребенок больше трех-четырёх часов проводит на улице, вред от компьютера будет не так заметен. Лучше, если ребенок будет не просто сидеть на лавочке, а играть в подвижные игры и вообще больше двигаться. Если у него нет компании для игр, а вам также трудно выделить на это время, стоит придумать спорт, интересный ему — бросать мяч в кольцо или ездить на велосипеде.

Контролируйте контент. Хорошо, если это получится хотя бы с дошкольниками и младшими школьниками — они могут наткнуться на опасный контент случайно. Не нужно следить за историей в браузере, достаточно знать, что смотрит ваш ребенок в данный момент. С подростками вряд ли получится настроить контроль, но с ними можно договариваться и обсуждать просмотренное.

Заниматься творчеством за компьютером. Исследования показывают пользу от компьютерных игр, но еще лучше, если ребенок будет не просто смотреть ролики или играть, а будет творить. Причем это можно делать даже в игровых средах, Minecraft или Roblox — там можно создавать персонажей, предметы и даже целые игровые миры, причем в процессе ребенок научится программировать на базовом уровне. Но чтобы понять, что именно делает ребенок — играет или творит, вам придется играть вместе с ним.

Если ребенок пока только потребляет контент, но хочет чего-то большего — помогите ему и найдите подходящее занятие. Можно найти онлайн- или офлайн-курсы, видеоролики о программировании или видеомонтаже. Но если вы соберетесь заниматься самостоятельно, вам придется изучить эти занятия до ребенка.

Играть с ребенком вместе. Это поможет и наладить контакт с ребенком, и контролировать то, во что он играет. У родителей может быть предубеждение к компьютерным играм, но стоит дать им шанс. Ребенку, скорее всего, будет интересно показать вам свои любимые игры и быть в чем-то сильнее вас.

Правильно оборудовать рабочее место. Это уменьшит вред компьютера для зрения и осанки. Прежде всего нужно обратить внимание на стул и местоположение компьютера за столом. Монитор нужно устанавливать прямо перед глазами на расстоянии 60–70 см от глаз. Высота стула должна быть такой, чтобы ноги ровно стояли на полу, а колени были согнуты под прямым углом.