

В чём вред и польза компьютерных игр для детей

Современную реальность трудно представить себе без реальности виртуальной. По данным статистики, более половины населения России являются владельцами персональных компьютеров. Взрослым людям компьютер нужен для работы, обучения, общения, развлечения. Дети, в силу своей природной любознательности, стремятся исследовать это чудо техники. Разнообразные игры, компьютерные программы увлекают детей. Все они построены так, что обязательно понравятся любому ребёнку – яркие, красочные, динамичные, с музыкальным сопровождением.

Увлечение компьютерными играми для многих детей и их родителей становится настоящей проблемой, так как перерастает в зависимость, справиться с которой очень трудно. Врачи предупреждают, что многочасовое сидение за компьютером отрицательно сказывается на физическом и психическом здоровье ребёнка. Более 10 минут работы за компьютером в день для первоклассника, 15 – 20 минут для школьника средних классов ведёт к переутомлению. Старшеклассникам можно заниматься 30 минут, после чего необходимо сделать перерыв и продолжать работу ещё 20 минут. Но играть в игры старшеклассникам рекомендуется не более 15 минут в день. Компьютерные игры перед сном категорически запрещены. (Санитарные нормы, установленные Министерством Здравоохранения РФ, по использованию компьютера детьми.)

Минимум двигательной активности приводит к тому, что у ребёнка развивается искривление позвоночника, от этого страдают и внутренние органы. В напряжении находятся глаза, а значит, портится зрение. Во многих играх большая нагрузка идёт и на нервную систему. Проведя полдня за компьютером, ребёнок просто не успевает погулять, поиграть, подвигаться на свежем воздухе, пообщаться со сверстниками.

Запретить ребёнку подходить к компьютеру просто невозможно. Да и в увлечении компьютерными играми есть некоторые преимущества. У родителей освобождается время на домашние дела или отдых. Пока ребёнок сидит за компьютером, он не отвлекает родителей, не требует внимания, не мешает. Конечно, нам всем необходимо тратить немного времени для себя, каждый имеет на это право. И компьютерные игры – выход из положения. Тем более, что если правильно подойти к этому вопросу, можно не только не повредить здоровью, но и способствовать умственному развитию ребёнка. Соблюдая нормы времени, проводимого за компьютером, делая перерывы для отдыха и, в общем, ведя здоровый образ жизни, вы сохраните здоровье. К выбору игр необходимо подойти с особым вниманием.

Игры, в сюжете которых присутствует насилие, не только практически ничего не развивают, но и пагубно воздействуют на психику ребёнка.

В настоящее время разработано множество развивающих игр: логические, стратегические, приключенческие, ролевые, игры – симуляторы. Они развивают логическое мышление, сообразительность, способность к планированию своих действий, скорость реакции, усидчивость, пространственную ориентацию. Многие игры дают определённые знания – об истории человечества, о жизни животных и т.д.

Если у ребёнка плохо развито воображение, внимание, память, вам могут помочь компьютерные игры. Ребёнок не воспримет это как обучение, тренировку, ему просто будет интересно, он будет просто играть и вместе с тем, развиваться. Ребёнок не только читает, видит картинку, слышит информацию, он ещё и производит самостоятельные действия. Это способствует более быстрому и качественному обучению.

Очень важно, выбирая игру, обращать внимание на различные её характеристики – сюжет игры, на какой возраст она рассчитана и т.д. Компьютерные игры могут принести пользу и помочь в развитии вашего ребёнка, если вы будете соблюдать следующие условия. При выборе игры учитывать:

- возраст ребёнка, уровень его развития на данный момент (только если игра соответствует возрасту – она выполняет свои развивающие функции),
- индивидуальные особенности ребёнка, его интересы,
- направленность игры, т.е. что именно она развивает.

Родителям необходимо ежедневно следить:

- за тем, чтобы ребёнок чередовал умственную и физическую деятельность (через каждые 20-30 минут занятий нужно делать 10-минутный перерыв; после выполнения домашнего задания необходимо подвигаться, активно отдохнуть, прежде чем сесть за компьютерную игру)
- за временем, проведенным за компьютером (не превышать санитарные нормы).

И конечно, всегда следует отдавать предпочтение простому человеческому общению. Играя в подвижные игры, общаясь со сверстниками или с семьёй, ребёнок так же развивается. Пусть компьютер будет вашим помощником и только одним из средств для развития ребёнка.

Обучение – это очень важно, но гармония в семье, развитие ребёнка в целом как личности – намного важнее.

Предлагаем вам ссылки на несколько сайтов с развивающими играми:

<http://www.teremoc.ru/game/gamee.htm>

<http://packpacku.com/555/5555razvivalki2.htm>

<http://www.igraemsa.ru/>