**Здоровье и безопасность детей**

**в мире компьютерных технологий и сети Интернет**

Сылкина Л. А. , студентка 3 курса

Научный руководитель – к.п.н., доцент кафедры дошкольного образования Платохина Н. А.

Академии психологии и педагогики ЮФУ

г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

Ещё 10-15 лет назад домашний компьютер был редкостью, а сегодня умная машина в доме такая же естественная вещь, как холодильник или кухонная плита. Это чуть ли не «предмет первой необходимости». В наши дни практически каждый владеет основами компьютерной грамоты и дети не исключение.

Родители умиляются, глядя на своего малыша ловко управляющегося с современными гаджетами. Часто можно даже услышать, как взрослые хвастают друг перед другом о достижениях своих детей в освоении той или иной компьютерной программы. И это данность нашего времени: дети быстрее и легче осваивают все чудеса современной техники, чем мы, взрослые. Современные дети, кажется, «уже рождаются с умением пользоваться компьютером». С одной стороны, это хорошо: виртуальный мир сегодня оказался, по сути, главным источником информации, не нужно идти в библиотеку, стоять перед полками в магазине, достаточно кликнуть мышкой и все чего вы желаете, как «по щучьему велению» будет доставлено в ваш дом.

В работах посвященных развитию и обучению детей, можно найти научное обоснование и подтверждение тому, что общение с компьютером способствует интеллектуальному развитию ребенка. Компьютер является великолепным способом самообучения, развивает самостоятельное мышление. Компьютерные игры способствуют развитию у детей таких важных операций мышления, как обобщение и классификация, которые при стандартном обучении начинают формироваться с 6-7 лет. Так же у детей достаточно рано начинает развиваться так называемая знаковая функция сознания, которая лежит в основе самой возможности мыслить без опоры на внешние предметы. Компьютерные игры делают значимым и ярким содержание усваиваемого материала, что ускоряет его запоминание, делает его более осмысленным и долговременным. Это происходит от того, что детская память непроизвольна, и дети запоминают только яркие, эмоциональные для них случаи или детали. Компьютерные игры имеют большое значение не только для развития интеллекта детей, но и для развития моторики, точнее, для формирования моторной координации и координации совместной деятельности зрительного и моторного анализаторов. В любых играх действия рук нужно сочетать с видимым действием на экране. Так, совершенно естественно, без дополнительных специальных занятий, развивается необходимая зрительно-моторная координация.

Однако, несмотря на все видимые преимущества развития детей с помощью компьютерных технологий, существуют определённые минусы, вызывающие тревогу и беспокойство. Современные дети совсем по-другому смотрят на организацию досуга. Сегодня главное развлечение для ребенка – компьютер. Наши дети практически бесконтрольны в общении с компьютером. Нас устраивает то, что ребёнок занят и не мешает нам заняться домашними делами. Тем более нам уже известно, какую большую роль в развитии ребёнка играет компьютер. Однако к вечеру мы замечаем, что ребенок возбужден, раздражен, неуправляем. И когда малыш, наконец, засыпает, то спит плохо: без конца просыпается, будит родителей. Велико же бывает наше удивление, когда мы узнаём, что виновник всего - любимый компьютер! Отчего же это происходит?

Оказывается, во время игры ребёнок испытывает невероятную нагрузку на свою психику. Компьютер требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Уже само ожидание игры за компьютером вызывает эмоциональное напряжение. К тому же, и это не секрет, компьютерные игры сопровождаются сильным нервным напряжением, поскольку требуют быстрой ответной реакции, и в результате ребёнок испытывает своеобразный эмоциональный стресс. Таким образом, недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное - ухудшает. И чтобы компьютер здоровью не повредил, очень важно регламентировать время, которое ребенок проводит за компьютером. Во всём важно чувство меры, и общение с компьютером не является исключением.

Следующий негативный фактор, влияющий на здоровье, - стесненная поза. Сидя за компьютером, ребенок должен смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или органах управления. Это вынуждает его тело принять определенное положение и не изменять его до конца работы. В этом отношении компьютер гораздо опаснее телевизора, который позволяет свободно двигаться. Вот некоторые из проблем которые могут возникнуть:

* Заболевания суставов кистей рук. При работе за компьютером рука человека вынуждена совершать много мелких движений, сильно устает, а при длительной работе развиваются хронические заболевания.
* Затрудненное дыхание. Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке, и это приводит к астме, развитию приступов кашля и иным явлениям.
* Остеохондроз. При длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы, а иногда искривление позвоночника.

Кроме того периодически переводя взгляд с экрана на клавиатуру, ребенок постоянно перестраивает систему аккомодации глаза. Это вызывает напряжение глазных мышц, которое усиливается световой пульсацией экрана. Таким образом, нагрузка на глаза при общении с компьютером существенно отличается от нагрузки при других видах зрительной работы - чтения, например, или даже просмотра телепередачи.

Ещё одна проблема - бесконтрольное пользование детьми сетью Интернет. Вот лишь некоторые опасности, с которыми дети могут столкнуться в Сети. Прежде всего, это:

* сайты, посвященные незаконной деятельности,
* сайты, размещающие изображения порнографического или иного неприемлемого сексуального контента, к которым дети могут легко получить доступ,
* сайты, посвященные изготовлению взрывчатых веществ;
* сайты, пропагандирующие наркотики;
* сайты, пропагандирующие насилие и нетерпимость;
* сайты, публикующие дезинформацию;
* сайты, где продают оружие, наркотики, отравляющие вещества, алкоголь;
* сайты, позволяющие детям принимать участие в азартных играх онлайн;
* сайты, на которых могут собирать и продавать частную информацию о Ваших детях и Вашей семье

Так же не исключено, что и Ваш ребенок может оказаться в Интернет-зависимости, которая на сегодняшний день приравнивается к болезни, наравне с алкогольной и наркотической зависимостью. Это зависимость от общения в сети, от игр он-лайн. Такой интернет, к которому вырабатывается нездоровое пристрастие, поглощает все время и все мысли человека. Сеть не вызывает физиологической зависимости, но вызывает психологическую, особенно у детей и подростков.

С каждым годом проблема игромании становится острее. В основном врачи работают с подростками от 12 лет, но среди пяти - шестилетних детей уже есть такие, которые мыслят компьютерными категориями. Среди пациентов в основном мальчики. Агрессивность и инстинкт охотника, свойственные мужской натуре, разрастаются на благодатной почве компьютерных игр. А еще игра - это сильные ощущения. Поэтому именно дети, которым в жизни не достает позитивных эмоций, общения с родителями, чаще всего становятся жертвами компьютера. Виртуальный мир дает искаженное представление о мире реальном

Многие родители, а особенно бабушки и дедушки, могут сказать: «Если так много минусов, может лучше запретить?» На это можно ответить, что запретами и угрозами никому ещё ничего хорошего сделать не удалось. Не опасайтесь отрицательного влияния компьютерных технологий и Интернета на ребёнка. При разумном подходе никакого вреда ни компьютер, ни всемирная сеть не принесёт, а вот польза будет прямо-таки неоценимой. Лучше осваивайте компьютер с ребёнком вместе. А чтобы защитить ребёнка от интернет зависимости, как можно больше общайтесь с ребенком. Так же деятельность детей в Интернете можно контролировать с помощью современных программ. Они помогут отфильтровать вредное содержимое, выяснить, какие сайты посещает ребенок и что он делает на них.

Интерес детей к компьютеру огромен, и наша задача – направить его в полезное русло. Современный компьютер должен стать для ребёнка равноправным партнёром, способным очень тонко реагировать на все его действия и запросы. А соблюдение несложных правил работы на компьютере позволит сохранить здоровье и одновременно открыть ребёнку мир огромных возможностей, доступный сегодня маленькому пользователю.

**Список использованной литературы:**

1. Балосвяк Н. «Компьютер и здоровье» - СПб, 2008.
2. Горвиц Ю.М., Чайнова Л.Д., Поддьяков Н.Н., Зворыгина Е.В. и др. Новые информационные технологии в дошкольном образовании. М.: ЛИНКА-IIPЕСС, 1998г.
3. Горвиц Ю., Поздняк Л. Кому работать с компьютером в детском саду. Дошкольное воспитание, 1991г., №5 - с. 92-95
4. «Здоровье и безопасность детей в мире компьютерных технологий и Интернет. Учебно-методический комплект. - М.: СОЛОН-ПРЕСС, 2010
5. Каралашвили: Е. "Упражнения для оздоровления детей 6-7 лет". Дошкольное воспитание. 2002г., № 6, с.39 - 41.
6. «Распространение на всей территории Российской Федерации моделей образовательных систем, обеспечивающих современное качество общего образования» : учебно-методическое. пособие / под ред. А.Д. Кувшинковой; Мин. Образования Ряз. Обл., ГОУ ДПО РИРО. – Рязань, 2011.