

ВПЛИВ КОМП'ЮТЕРА НА ПСИХІКУ ДИТИНИ

ПОРАДИ БАТЬКАМ

О. В. Чуяс, методист-психолог Лутугинського РМК, Георгіївської ЗШ № 1, Луганська обл.

Сьогодні комп'ютери стали повсякденністю, так що сучасній дитині можна лише позаздрити: їй не потрібно перебудовуватися. Вона вже зростає в середовищі, де комп'ютер така ж звична і буденна річ, як електричне освітлення, автомобілі, телевізори або стільникові телефони. Для батьків, педагогів комп'ютер може стати головним боєм, адже він не такий безпечний, як видається на перший погляд.

Деякі батьки категорично відкидають «комп'ютерну» форму проведення вільного часу дитини, деякі не забороняють сидіти за комп'ютером, але постійно відчувають внутрішню тривогу: дитина допізна сидить за монітором, мало спілкується з однолітками, рідко буває на вулиці.

Тому, купуючи комп'ютер — корисний, незамінний, чудовий, необхідний дитині інструмент, слід пам'ятати про відповідальність за встановлення правильної взаємодії дитини і машини.

Розглянемо основні упередження, пов'язані з комп'ютером.

Постійне перебування у «віртуалі» шкодить розвитку дитини, у тому числі інтелектуальному

та емоційному. Так, з одного боку, дитина втрачає інтерес до самостійного мислення, читання, ручної праці, стає пасивним споживачем інформації, як кажуть «рабом Інтернету», а з іншого — деякі діти використовують Інтернет як бібліотеку і джерело інформації.

Комп'ютер не дає дитині повноцінного спілкування з однолітками або повністю його замінює. Деяким дітям, що мають складнощі в спілкуванні з однолітками в реальному світі, комп'ютер дає можливість знайти у віртуальному світі співбесідника і навіть друга.

Розглянемо позитивні і негативні наслідки використання комп'ютера дитиною.

Негативні

- Положення сидячи протягом тривалого часу;
- електромагнітне випромінювання;
- перевантаження суглобів кистей рук;
- підвищене навантаження на зір;
- стрес у разі втрати інформації;
- порушення мовлення;
- імпульсивність;
- ситуативність поведінки;
- відсутність ініціативи;
- несамостійність;
- стереотипність мислення;
- слабка орієнтованість на майбутнє



Позитивні

- Можливість вибору стратегії, поведінки або самонавчання;
- формування ділової мотивації;
- розвиток логічного оперативного мислення;
- уміння прогнозувати;
- можливість експериментувати;
- формування абстрактного мислення;
- акуратність;
- точність;
- раціональність;
- організованість

ПОЛОЖЕННЯ СИДЯЧИ ПРОТЯГОМ ТРИВАЛОГО ЧАСУ

- Дитина за комп'ютером сидить у розслабленій позі, що, однак, унаслідок статичності є вимушеною й неприємною: напружені м'язи шії, голови, рук, спини. У результаті може розвинутися сколіоз.
- Під час тривалого сидіння за комп'ютером між сидінням стільця й тілом розвивається ефект теплового компресу, що призводить до застою крові в тазових органах. Наслідком цього можуть бути геморої і простатит, тобто захворювання, у разі яких потрібно тривале й малоприємне лікування.
- Крім того, малорухливий спосіб життя часто призводить до ожиріння.

ЕЛЕКТРОМАГНІТНЕ ВИПРОМІНЮВАННЯ

- Електромагнітне випромінювання комп'ютера прямує від задньої і бічних стінок, тому слід встановлювати комп'ютер так, щоб ці місця не були спрямовані туди, де ви чи ваша дитина спить чи сидить, працюючи за письмовим столом.
- Науково доведено, що перебування дітей у полі електромагнітних випромінювань не повинно перевищувати двох годин на добу.
- Розташуйте комп'ютер у кутку або ж задньою поверхнею до стіни.
- Намагайтеся, щоб оптимальна відстань очей від екрана монітора комп'ютера складала щонайменше 45–60 сантиметрів.
- Не встановлюйте комп'ютери в спальнях, а вночі їх повністю відключайте від електричної мережі.
- Екрани, куди осідає пил та інші шкідливі речовини, щодня протирайте одноразовою вологою серветкою.
- Якомога частіше провітрюйте кімнату.
- Для збільшення вологості в приміщенні заведіть акваріум або прилаштуйте інший посуд із водою.

ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ СУГЛОБІВ КИСТЕЙ РУК

- У пальцях рук унаслідок постійних ударів по клавішах виникає відчуття слабкості, оніміння й «мурашок» у подушечках. Це може призвести до ушкодження суглобного й зв'язкового апарата кисті, а надалі захворювання кисті можуть стати хронічними. Але головна причина — тривала одноманітна й неправильна

робота кистями й пальцями рук. У наш час на хворобу кистей рук сильно страждають користувачі ПК, які багато годин виконують одноманітні дрібні рухи руками.

- Щогодини робіть короткі перерви, під час яких виконуйте комплекс вправ для кистей рук.

► Комплекс вправ для зняття м'язового напруження

Вихідне положення — сидячи на стільці.

1. Витягнути і розчепірити пальці так, щоб відчувати напруження. У такому положенні залишитися протягом 5 секунд. Розслабити, а потім зігнути пальці. Повторити вправу 5 разів.
2. Повільно і плавно опустити підборіддя, залишатися у такому положенні 2–3 секунди і розслабитися.
3. Сидячи на стільці піднести руки якомога вище, потім плавно опустити їх дотолу, розслабити. Вправу повторити 5 разів.
4. Переплести пальці рук і покласти їх за голову. Звести лопатки, залишатися у такому положенні 5 секунд, а потім розслабитися. Повторити вправу 5 разів.

ПІДВИЩЕНЕ НАВАНТАЖЕННЯ НА ЗІР

- Робота за комп'ютером технічно зводиться до введення або читання тексту, малювання або вивчення деталей малюнків, креслень. Це значне навантаження на очі, адже зображення на екрані дисплея складається не з безперервних ліній, як на папері, а з окремих крапок, які світяться і мерехтять.
- Якщо до того ж монітор невисокої якості й інтерфейс використовуваних програм невдалий, то наслідки не змусять себе чекати: у користувача погіршується зір, очі починають сльозитися, з'являється головний біль, стомлення, двоїння зображення. Це явище дістало назву «комп'ютерний зоровий синдром». Уникнути його допоможе дотримання основних правил гігієни зору.
- Робоче місце має бути достатньо освітленим, світлове поле рівномірно розподілене по всій площині робочого простору, промені світла не повинні потрапляти прямо в очі. Укомплектуйте комп'ютер гарним монітором, правильно його налаштуйте, використовуйте якісні програми.
- Не забувайте про перерви під час занять дитини на комп'ютері (15 хвилин через кожну

годину), гімнастику для очей. Контролюйте зір дитини у лікаря-окуліста. За перших ознаках порушення зору терміново зменште тривалість занять на комп'ютері.

► **Гімнастика для очей (комплекс вправ для очей за методом Г. А. Шичко)**

1. *Пальмінг*

Центр долоні має бути над центром очного яблука. Мізинець (і правої, і лівої руки) — на перебісі як місток окулярів. Долоньки на очах повинні лежати так, щоб жодної дірочки не було, очі знаходилися в цілковитій пітьмі. Лікті поставити на стіл, сісти зручніше. Спиною прямо, голову не нахилити. Під долоньками темно. Можна уявити собі приємну картину. У якусь мить почне здаватися, що хтось вас розкачує, отже, пальмінг можна завершувати.

2. *Угору — вниз. Уліво — управо.* Рухати очима вгору — вниз, уліво — управо. Примружившись, зняти напруження, рахуючи до десяти.

3. *Коло*

Уявити собі велике коло. Обводити його очима спочатку за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки.

4. *Квадрат*

Запропонувати дітям уявити собі квадрат. Переводити погляд з правого верхнього кута, у лівий нижній, лівий верхній, правий нижній. Ще раз одночасно поглянути в кути уявного квадрата.

СТРЕС У РАЗІ ВТРАТИ ІНФОРМАЦІЇ

- Дитина певний час працювала на комп'ютері над важливою для неї інформацією, а з деяких причин (віруси, перепад напруги, натиснуто не ту кнопку...) втратила її.
- Тривала робота за комп'ютером призводить до змін у вищій нервовій діяльності, ендокринній, імунній і репродуктивній системах, позначається на зорі й кістково-м'язовому апараті людини. Тривалі й стійкі зміни, як правило, завдають шкоди організму.
- Дублюйте інформацію на окремому диску або на зовнішньому носії.
- Навчіть дитину методів саморегуляції.

ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ КОМП'ЮТЕРА НА РОЗВИТОК ДИТИНИ

Коли дитина на «ти» з персональним комп'ютером, то сміливо вибирає стратегію поведінки або самонавчання. Але, звикнувши до віртуального

світу, вона може неадекватно сприймати світ реальний, оскільки їй простіше переходити від конкретних предметів, іграшок до образів, що формуються комп'ютерними засобами, ніж навпаки. Перехід до реальних речей тим важче, чим більше дитина захоплюється комп'ютерною грою. А це, у свою чергу, може призвести до негативних змін у розвитку її особистості: замикається в собі, стає агресивною, емоційною, нестриманою. Під час виконання складних завдань в динамічно змінних умовах у неї можуть загостритися невротичні риси, а за вираженої неврівноваженості — виникати хворобливі стани.

До позитивних наслідків належать також: формування ділової мотивації, розвиток логічного, оперативного мислення, уміння прогнозувати, розвиток художнього смаку та навичок.

Сьогодні відомо безліч захопливих розвивальних ігрових програм, які враховують вік, індивідуальні можливості і схильності дитини, сприяють формуванню у неї абстрактного мислення. Вони дають можливість міняти на свій розсуд стратегію вирішення, користуватися різними рівнями складності матеріалу та іншими видами комп'ютерної допомоги.

Як стверджують педагоги, програмісти, комп'ютерні навчальні системи забезпечують контроль і керування навчальним процесом, будуючи динамічну модель навчання для конкретного учня з урахуванням особливостей його мислення, пам'яті, сприйняття і розуміння матеріалу. Одночасно комп'ютер виробляє у юних користувачів такі якості, як акуратність, точність, раціональність, організованість. Проте в разі тривалого користування комп'ютером ці позитивні якості можуть перерости в негативні: точність і акуратність в педантизм, негнучкість, залежність розумових процесів від розумної машини. У кожному конкретному випадку бажано розглядати, як співвідносяться можливості тієї або іншої програми з розвитком конкретної дитини, пам'ятаючи, що комп'ютер, надаючи вселякий матеріал для творчості, сам творити не може, як не може і навчити творити дитину.

КОМП'ЮТЕРНІ ІГРИ

Гострим питанням у будь-яких міркуваннях про користь комп'ютера є комп'ютерні ігри. Що вони несуть? Користь або шкоду? Спробуймо розглянути це питання детальніше. Позитивні якості ігор, як комп'ютерних, так і простих (наприклад, настільних і дворових), приблизно однакові.

Комп'ютерні ігри розвивають у дитини:	Комп'ютерні ігри вчать дитину:
<ul style="list-style-type: none"> • швидкість реакції; • дрібну моторику рук; • візуальне сприйняття об'єктів; • пам'ять і увагу; • логічне мислення; • зорово-моторну координацію 	<ul style="list-style-type: none"> • класифікувати й узагальнювати; • аналітично мислити в нестандартній ситуації; • досягати своєї мети; • удосконалювати інтелектуальні навички

Під час комп'ютерної гри дитина наче потрапляє в чарівну казку, де існує свій світ. Цей світ такий схожий на справжній! Коли герої комп'ютерної гри пропонують дитині полагодити стіну будиночка (правильно склавши пазл) або розташувати цифри по порядку, щоб дістатися скарбів, діти відчувають свою значущість. А якщо в кінці завдання говорять: «Молодець, ти впорався відмінно», — це викликає захват!

Однак є і негативний бік захоплення комп'ютерними іграми. Це комп'ютерна залежність.

ПЕРШІ ОЗНАКИ РОЗВИТКУ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ДИТИНИ:

- ▶ їсть, п'є чай, робить уроки біля комп'ютера;
- ▶ провів хоча б одну ніч біля комп'ютера;
- ▶ прогуляв школу — сидів за комп'ютером;
- ▶ приходить додому й відразу сідає за комп'ютер;
- ▶ забув поїсти, почистити зуби (раніше такого не спостерігалось);
- ▶ перебуває в поганому, роздратованому настрої, не може нічим зайнятися, якщо комп'ютер зламався;
- ▶ конфліктує, загрожує, шантажує у відповідь на заборону сидіти за комп'ютером.



Таким чином кіберпростір стає для дитини реальністю життя. Особливо яскраво це виявляється, коли дитина переживає соціально невдалі контакти і занурюється в ігровий світ, де відчуває себе господарем становища. Саме в цьому примарному світі відчуття або передчуття перемоги підвищує самоповагу, компенсує занижену самооцінку і формує поведінку, коли єдиним сенсом життя стає задоволення від ігрових сеансів. Таким чином, виробляється «комп'ютерна чи ігрова залежність».

Таку хворобу можна охарактеризувати як надмірне захоплення комп'ютерними іграми заради відходу від реальності, що призводить до якісних змін особистості — деформуються соціальні, професійні, матеріальні та сімейні цінності людини.

Віртуальна реальність формує нереальний світ комп'ютерної гри, виробляє ефект «присутності». Відбувається те, що можна назвати «Его-розпадом» на «Я — віртуальне» та «Я — реальне». Такі ігри підривають психічний стан і здатні кардинально змінити уявлення про себе та навколишній світ. Все це сприяє наростанню тривоги та дисгармонії.

Існує думка, що деякі комп'ютерні ігри, зокрема військові стратегії і «стрілялки», які спочатку були створені задля розвитку спеціальних навичок у військових, можуть формувати у дитини жорстокість. Було проведено багато досліджень, які підтвердили цю точку зору. З одного боку, ігри допомагають виходу агресії і негативних емоцій назовні, з іншого ж, навпаки, формують певні негативні стереотипи поведінки. І навіть впливають на психіку сильніше, ніж бойовики. Якщо під час перегляду бойовика дитина тільки стежить за подіями, що відбуваються на екрані, переживає за персонажі, приміряє на себе їх ролі, то під час гри це відбувається «інтерактивно»: тобто граєць, приймаючи роль персонажа, занурюється в його світ і на якийсь час стає цим персонажем. Думаючи або діючи від імені героя, він переносить цей досвід у реальне життя. Інша особливість гри в тому, що герої «безсмертні»: кожного разу, після того як вони були знищені, оживають знову і знову, і кількість їхніх життів нескінченна. Цей факт неминуче відбивається на сприйнятті цінності життя, знімає кордон між життям і смертю та розвиває схильність до життєбезпечної поведінки.

Ось чому проблема комп'ютерної залежності і впливу комп'ютерних ігор є дуже актуальною.

Тож, купуючи ігровий диск своїм дітям, подумайте і, якщо все ж таки вирішили зробити такий подарунок, уважно розгляньте суть і мету гри.

З дитиною можна домовитися, встановивши правила, яких слід дотримувати в користуванні комп'ютером.

СПИСОК ОБІЦЯНОК БАТЬКАМ ВІД ДИТИНИ-КОРИСТУВАЧА КОМП'ЮТЕРОМ:

1. Я запитую дозволу батьків перед використанням комп'ютера.
2. Я тримаю свій пароль у таємниці від усіх.
3. Я відкриваю тільки ті повідомлення електронної пошти, які надійшли від знайомих.
4. Я завжди повідомляю батьків про наявні проблеми.
5. Я використовую комп'ютер максимум одну годину на день.
6. В Інтернеті я нікому не повідомляю свого імені й адреси.
7. Я обговорюю з батьками веб-сайти, які можна відвідувати.



З кожним роком все більше українських дітей користується Інтернетом у повсякденному житті. Можливість підключитися до мережі не тільки через ПК, але й за допомогою мобільних телефонів сприяє цій тенденції. Інтернет надає дітям та молоді неймовірних можливостей у здійсненні відкриттів, спілкування й творчості. Проте оскільки із самого початку Інтернет розвивався без будь-якого контролю, сьогодні він містить величезну кількість інформації, причому далеко не завжди безпечної. У зв'язку із цим виникає проблема організації безпеки дітей. А хто їм може в цьому допомогти, якщо не батьки?

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ДИТИНА НЕ ВІДХОДИТЬ ВІД КОМП'ЮТЕРА

Поради батькам

» Діти 7–9 років

Діти молодшого шкільного віку використовують Інтернет не лише вдома, а й у друзів та школі. Батьки мають виробити відповідні правила

щодо використання Інтернету їхніми дітьми. Діти віком від 7–9 років вже можуть розуміти побачене. Однак вони не вміють користуватися інформацією (зображеннями, текстами або звуками), яку пропонує Інтернет, зокрема тією, яка не відповідає їхнім віковим особливостям. Розповіді про це та пояснення різних речей, з якими діти можуть зіткнутися в Інтернеті, допоможуть їм стати відповідальними і спроможними працювати самостійно і безпечно в онлайні. Щоб допомогти своїм дітям, батьки можуть поділитися власними думками та досвідом щодо використання Інтернету.

Діти у віці 7–9 років ще потребують нагляду та контролю з боку батьків під час використання Інтернету. Батькам потрібно виробити правила щодо використання Інтернету їхніми дітьми, а потім коригувати їх у міру дорослішання дітей.

Удома використовувати Інтернет варто в присутності батьків. Це гарантує, що батьки будуть поруч з дітьми у будь-якій проблемній ситуації.

Дитина може ще не бути спроможною самостійно визначити надійність веб-сайту, тому повинна завжди звертатися по дозвіл до батьків, перш ніж розмістити особисту інформацію в Інтернеті.

Чат-кімнати та інші види публічного онлайнового спілкування можуть бути все ще непідходящими для дитини. Адреса електронної пошти, використовувана у цьому віці, має бути спільною сімейною адресою електронної пошти.

Створення облікового запису для дитини з обмеженими правами користування допомагає їй навчитися використовувати комп'ютер самостійно.

Програми фільтрування також можуть запобігти доступу до непідходящих сайтів, але батьки все ще повинні контролювати дітей під час користування ними Інтернетом.

» Діти 10–12 років

Школярі, можливо, вже знають, як використовувати Інтернет у різних цілях. Батьки можуть підтримати свою дитину, ознайомившись із сайтами, якими користуються їхні діти вдома, дізнатися про їхнє хобі або інші інтереси, пов'язані з мережею. Дорослі можуть також використовувати Інтернет для планування певних подій, які стосуються всієї сім'ї. Це дає змогу батькам і дітям обговорювати сайти, які є надійними і заслуговують на довіру, а також де можна знайти достовірну та якісну інформацію. Щоб дізнатися, як перевірити

веб-сайт, скористайтеся порадами, що містяться за адресою <http://www.demos-internet.ru/services.ssl.description.html>.

Діти у віці 10–12 років усе ще потребують контролю з боку батьків, а також мають дотримуватися правил використання Інтернету. Однак деякі діти можуть порушувати правила й уникати нагляду батьків, якщо вони вважають, що їх занадто обмежують або не задовольняють потреб.

Батьки мають домовитись із дітьми про те, що їм дозволено робити в Інтернеті, а що — ні.

Узгодьте з дітьми, яку особисту інформацію вони можуть розміщувати в Інтернеті, а також розкажіть їм про ризики, пов'язані з розкриттям такої інформації.

Діти вже зацікавлені у використанні чатів, тому батьки повинні розповідати їм про безпечне спілкування, а також слідкувати за тим, як їхня дитина спілкується в онлайні.

Діти цікаві й допитливі, тому батьки повинні особливо наголосити на потребі безпечного й обережного використання Інтернету.

Необхідно регулярно оновлювати засоби безпеки комп'ютера.

» Діти 13–15 років

Для дітей у цьому віці Інтернет стає частиною їхнього життя. Вони знайомляться з людьми і проводять чимало часу в онлайні, шукають необхідну інформацію стосовно шкільних занять або інтересів. Завдяки більш високому рівню грамотності це відкриває багато можливостей використання Інтернету. Іноді батькам складно дізнатися про те, що роблять їхні діти в мережі. У цьому віці діти також ризикують і випробовують свої можливості — технічні обмеження і заборони можуть не бути ефективним шляхом посилення безпеки.

13–15-річні діти можуть тримати у секреті те, що роблять в Інтернеті, особливо якщо батьки раніше не цікавилися, як їхня дитина використовує мережу. Тому важливо відкрито спілкуватися і зацікавитися тим, що робить дитина в Інтернеті.

Діти у віці 13–15 років, як і раніше, повинні дотримувати встановлених правил використання Інтернету.

Деякі підлітки все ще не спроможні оцінювати певні речі й потребують порад дорослої людини, наприклад, у таких питаннях, як розміщення особистих даних в онлайні.

Питання етики і відповідальності користувача Інтернету — важливі теми для розмови.

Наприклад, незаконні завантаження, етикет у мережі та авторські права. Діти повинні нести відповідальність за те, що вони публікують у мережі, включаючи їхню особисту інформацію або інформацію, яка може бути незаконною.

Батькам варто проявляти інтерес до «онлайн-вих друзів» дитини, а також знати, хто та людина, з якою їхня дитина познайомилася й збирається зустрітись.

Батькам слід уникати занадто емоційних реакцій, навіть якщо вони дізнаються про те, що трапилось щось «неприємне», коли їхня дитина була в мережі. Батьки все ще можуть скеровувати дитину до відповідного змісту. Наприклад, існують гарні доступні онлайніві ресурси про сексуальність та здоров'я, призначені для молодіжної аудиторії. Молодь має бути упевнена в тому, що вони можуть поговорити з батьками про будь-що, що примушує їх почувати себе незручно в мережі.

До ризику стати інтернет-залежним найбільше схильні діти, у яких не складаються відносини з однолітками й батьками, які намагаються віднайти заміну живому спілкуванню у віртуальних іграх і чатах. У розмові з дитиною важливо не протиставляти Інтернет реальному життю, а показати, як вони можуть доповнювати одне одного! Ваша дитина занадто захоплена іграми-стрілялками? Добре! Запропонуйте їй стати сильним героєм не тільки на екрані мобільного телефона або монітора, а насправді зайнятися спортом, навчитися прийомів самооборони й т. ін. Сходіть разом до спортзали, знайдіть підходящу спортивну секцію.

Важливо правильно використати властиву кожній дитині рису — цікавість! Добре знаючи свою дитину, Ви обов'язково знайдете в навколишньому світі речі, які її зацікавлять, і в цьому пошуку Вам знов-таки зможе допомогти Інтернет.

ЯК ВИБРАТИ КОМП'ЮТЕР ДЛЯ ДИТИНИ?

Батьки часто здійснюють типову помилку, приходять до магазину й говорять: «Дайте нам комп'ютер більш дешевий, нам для дитини». Якщо такий підхід і має позитивний результат, то лише один: спілкування дитини з комп'ютером ніколи не викличе у вас побоювань типу «А чи не дуже він довго за ним сидить?» Чадо дійсно не буде просиджувати за дешевим комп'ютером дні і ночі — просто не зможе. Від поганого монітора у нього сльозитимуться і сильно втомлюватимуться очі, а повільність агрегату під час роботи із сучасними програмами нічого, окрім роздратування, не ви-

кличе. Чи для цього ви економили? І чи варто взагалі такий комп'ютер купувати?

Спробуйте зрозуміти, для яких завдань потрібний комп'ютер. Поставте собі питання: «Для чого, власне, я купую цей комп'ютер?» Абсолютно всі сучасні програми, і тим більше Інтернет, зовсім не вимагають від комп'ютера видатних характеристик щодо продуктивності і швидкості роботи. Проте, знаючи це, ми не позбавлятимемо дитину задоволення слухати музику, дивитися на комп'ютері відео, освоювати складніші й тому вимогливіші до ресурсів програми і час від часу грати в комп'ютерні ігри? Якщо все в міру, то нічого не зашкодить.

Не женіться за останнім словом техніки. Відкриємо вам таємницю: останнім часом прогрес у комп'ютерних технологіях значною мірою стимулюється нічим іншим, як... індустрією комп'ютерних ігор. Варто зрозуміти, що найостанніші, наприклад, відеокарти вартістю по \$400–500 потрібні лише для поліпшення картинки в найсучасніших іграх. Чим витратити гроші на все най-най, краще обійтися середньою, за сучасними мірками, конфігурацією, але потурбуватися про те, щоб комп'ютер був зібраний з якісних комплектувальних. У цьому випадку стабільність його роботи ще не раз порадує і вас, і вашу дитину.

Зверніть увагу на «начинку» системного блоку. Звичайно, вам не потрібно терміново ставати фахівцем з комп'ютерів, краще знайти знайомого, що добре розбирається. Проте у будь-якому випадку хоч би в загальних рисах уявляти, з чого складається комп'ютер, корисно, та і знайомому буде легко пояснити, що вам потрібно.

Отже, вам достатньо уявляти, що в комп'ютері є:

- а) процесор який відповідає за продуктивність комп'ютера (як швидко він реагуватиме на клацання миші);
- б) оперативна пам'ять, обсяг якої теж впливає на швидкість роботи;
- в) жорсткий диск (або вінчестер), на якому зберігається вся інформація (документи, музика, кіно, програми);
- г) відеокарта, від якої залежить якість картини на екрані монітора;
- д) привод, що дає змогу читати і записувати диски.

СКІЛЬКИ ЧАСУ МОЖНА ПРОВОДИТИ ДИТИНІ ЗА КОМП'ЮТЕРОМ?

Умовно безпечний час, який може проводити дитина за комп'ютером (у хвилинах), можна обчислити, помноживши кількість років, що виповнилися дитині, на два. Наприклад, якщо їй десять років, то для неї умовний безпечний час складає 20–30 хвилин. Після цього обов'язково має бути перерва не менше ніж на 1 годину. Вибір напряму розвитку дитини, звичайно ж, стоїть за батьками, їм вирішувати: грати їхнім дітям у комп'ютерні ігри чи ні, але ще раз хочеться звернути



увагу на те, що живе, довірливе, дружнє спілкування з дітьми ніколи не замінить комп'ютер.

Пам'ятайте, що використання комп'ютера дитиною будь-якого віку повинно супроводжуватися постійною увагою і супроводом батьків. Тільки постійний контроль, довірливі стосунки між дитиною і батьками зможуть забезпечити виховання критичності мислення і можливість усвідомлення корисної та негативної інформації.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Биліч Г. Л., Назарова Л. В.* Основы валеологии. — СПб., 1998.
 2. *Ветрова І., Вербенко В.* Використання комп'ютерів у навчанні молодших школярів і його вплив на формування їхньої психіки // Комп'ютер в школі та сім'ї. — 2001. — № 2. — С. 22–23.
 3. *Ермилова І. А.* Собираетесь в школу? Тренируйте глаза! // Здоровье школьника. — 2008. — № 8. — С. 56.
 4. *Ермилова І. А.* Ограничьте просмотр передач! // Здоровье школьника. — 2008. — № 8. — С. 22.
 5. *Маргоми Я. М., Иванов А. М., Баранкина З. С.* Методы непрерывного обучения информатике в начальной и средней школе // ИНФО. — 1991. — № 1.
 6. *Пільгачук В.* Профілактика професійних захворювань користувачів комп'ютерів. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. — 40 с.
 7. *Попов С. В.* Валеология в школе и дома. — СПб. : Союз, 1997.
 8. *Ушакова З. М.* Развитие творчої активності школярів. — К., 1991.
- Інтернет-ресурси:*
9. www.Mednovosti.ru
 10. www.Inopressa.ru
 11. www.russlav.ru/stat/vliyanie_game.html
 12. <http://wayoflife.dp.ua/>

ШКІЛЬНОМУ ПСИХОЛОГУ

УСЕ ДЛЯ РОБОТИ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

- Сучасні методики.
- Інструментарії.
- Досвід професіоналів.
- Документація.
- Практичні матеріали.
- Повнокольорова вкладка з научно-дидактичними матеріалами.

індекс
37070
один випуск журналу на місяць

Електронна версія
Pdf-статті на сайті

Варіанти передплати



КЛАСНОМУ КЕРІВНИКУ

УСЕ ДЛЯ РОБОТИ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

- Сучасні матеріали.
- Практична психологія.
- Професійні секрети.
- Документація.
- Найкращий досвід колег.
- Сценарії.
- Тренінги.
- Поради спеціалістів.
- Повнокольорова вкладка.

індекс
37064
один випуск журналу на місяць

Електронна версія
Pdf-статті на сайті

Варіанти передплати



2012

Вартість передплати

індекс	1 місяць		3 місяці		6 місяців	
	поштова	редак-на	поштова	редак-на	поштова	редак-на
37070	7,50	20,25	22,50	20,25	45,00	38,25
37064	7,50	20,25	22,50	20,25	45,00	38,25
Електронна версія будь-якого журналу			13,50		27,00	

Як оформити редакційну передплату?

Сплатіть вартість редакційної передплати через будь-який комерційний банк на наш рахунок або оформте поштовий переказ (р/р 26005800899102, у ХФ КБ «Експобанк», МФО 351964, код ЄДРПОУ 32031438). У додатковій інформації на банківській квитанції зазначте своє прізвище, телефон та індекс передплати за каталогом Укрпошти. Надішліть до редакції (до першого числа місяця, який передує місяцю передплати) копію квитанції про сплату та повну інформацію про себе, а також індекс передплати за каталогом Укрпошти. Тільки за умовичасного отримання вашого листа з квитанціями ми зможемо оформити передплату.

Якщо ви не отримали номер, повідомте нас про нестачу за телефоном редакції. Нагадуємо, що ви отримуватимете журнали, як зазвичай, через Укрпошту.

Оформте передплату зараз!

Передплату можна оформити в редакції за тел. (057) 731-96-35; за sms-замовленням, надісланим на номер (067) 572-30-37; на сайті <http://journal.osnova.com.ua> або в будь-якому відділенні Укрпошти.

ВИДАВНИЧА
ГРУПА
ОСНОВА

ОСНОВА
професійного
зростання

Комплект журналів ВГ «Основа» (індекс — 01631)

- 01654 Управління школою
- 90811 Виховна робота в школі
- 08402 Вивчаємо українську мову та літературу
- 90814 Зарубіжна література
- 01656 Англійська мова та література
- 01650 Математика в школах України
- 08417 Фізика в школах України
- 08408 Історія та правознавство
- 08405 Географія
- 90807 Економіка
- 01660 Біологія
- 01658 Хімія
- 08412 Початкове навчання та виховання
- 37064 Класному керівнику
- 37063 Інформатика в школі
- 37071 Фізичне виховання в школах України
- 37067 Мистецтво в школі
- 37068 Трудове навчання в школі
- 37059 Завучу. Усе для роботи
- 37070 Шкільному психологу. Усе для роботи
- 49671 Математика в школах України. Позакласна робота
- 49672 Основи здоров'я
- 49673 Педагогічна майстерня
- 49677 Шкільний бібліотекар
- 49670 Логопед

Нове видання у комплекті

- 89476 Вихователю ГПД. Усе для роботи

До складу комплекту не входить

- 01652 Русский язык и литература в школах Украины
- 90810 Англійська мова в початковій школі
- 95929 Дошкільний навчальний заклад
- 37061 Зростаємо разом
- 37062 Растем вместе
- 37069 Німецька мова в школі
- 49674 Позашкільна освіта

«Шкільному психологу. Усе для роботи».

Один випуск на місяць, індекс 37070

Засновник ТОВ «Видавнична група "Основа"»

Свідоцтво серія КВ № 13933-2906 Р від 08.05.2008 р.

Головний редактор Вікторія Андреева

Редакція може не поділяти точки зору автора. Автори публікацій відповідають за достовірність фактів, цитат, власних назв. Відповідальність за рекламну інформацію несе рекламодавець. Рукописи не рецензуємо і не повертаємо.

Адреса для листування: 61001, м. Харків-1, вул. Плеханівська, 66, «ВГ "Основа"».

Тел. факс (057) 731-96-33, e-mail: klass@osnova.com.ua
www.osnova.com.ua

Якщо не отримусте журнали, телефонуйте: (057) 731-96-36

З питань замовлення книг: (057) 731-96-35,

rochta2@osnova.com.ua

Рекламний відділ: (057) 731-96-34,

reklama@osnova.com.ua

Виготовлено в друкарні «Триада Принт», м. Харків, вул. Киргизька, 19.

Підписано до друку 4.05.12. Формат 84x108/16.

Папір друкарський. Гарнітура «Шкільна». Друк офсетний. Ум. друк. арк. 5,04. Наклад _____ прим.

Зам. 12-05/11-03

Всі права захищені. Будь-яке відтворення матеріалів або фрагментів із них можливе лише за наявності письмового дозволу ТОВ «Видавнична група "Основа"»

© ТОВ «Видавнична група "Основа"», 2012 р.