

Консультация для родителей

Какой от компьютера прок?

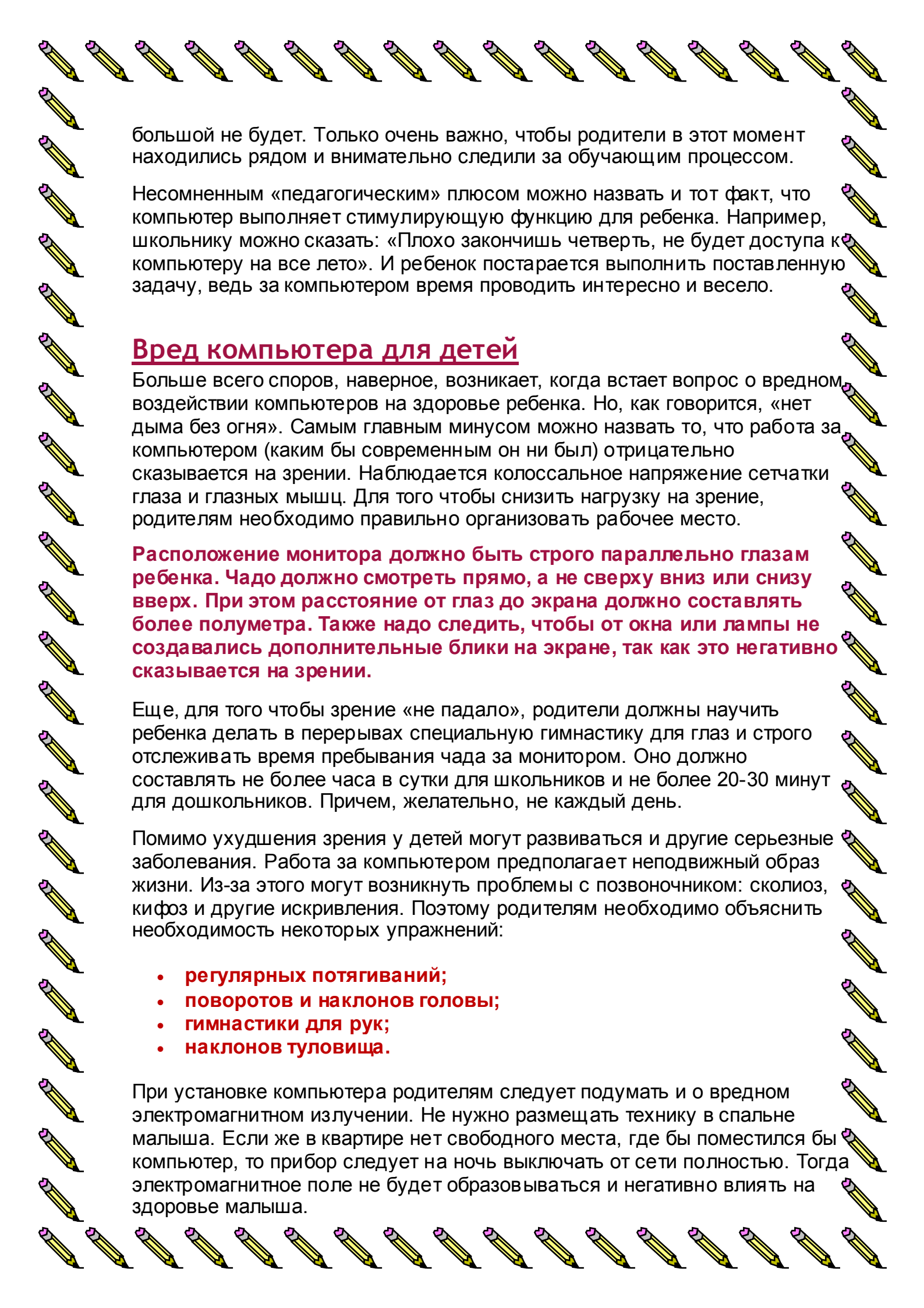
Никто, разумеется, не может отрицать, что компьютер способен дать много чего полезного для развития ребенка:

- Общее обучение с помощью компьютера происходит быстрее и интереснее. Техника дает возможность получить многообразную информацию: материалы электронных энциклопедий с картинками и иллюстрациями, мнение современных ученых и сверстников.
- Ускоряется развитие зрительной и зрительно-моторной функций. Этому способствует отслеживание движения курсора, нажатие клавиш на клавиатуре и мышке.
- Формируется правильное представление о всевозможных понятиях, географических объектах и всего прочего, с чем не сталкивается ребенок в повседневной жизни. Благодаря этому дети раньше начинают осознавать, где реальность, а где вымысел.
- Происходит развитие логического мышления, умения концентрироваться, а также улучшение памяти.
- Появляется техническая грамотность.



Но все это происходит только, если ребенок вовремя попадает за компьютер. При этом он должен не только играть в «стрелялки» и «бродилки», а целенаправленно заниматься. Но какой же возраст считается оптимальным для того, чтобы обучать детей работе на компьютере? Как утверждают современные психологи и педагоги, наиболее подходящий возраст для знакомства ребенка с компьютером – это 6-7 лет. Развитие дошкольников происходит в основном с помощью реальных игр. Поэтому не имеет смысла начинать приучать ребенка к компьютеру раньше.

Впрочем, если старший дошкольник 1 раз в неделю в течение 20 минут будет заниматься изучением иностранного языка за компьютером, беды



большой не будет. Только очень важно, чтобы родители в этот момент находились рядом и внимательно следили за обучающим процессом.

Несомненным «педагогическим» плюсом можно назвать и тот факт, что компьютер выполняет стимулирующую функцию для ребенка. Например, школьнику можно сказать: «Плохо закончишь четверть, не будет доступа к компьютеру на все лето». И ребенок постарается выполнить поставленную задачу, ведь за компьютером время проводить интересно и весело.

Вред компьютера для детей

Больше всего споров, наверное, возникает, когда встает вопрос о вредном воздействии компьютеров на здоровье ребенка. Но, как говорится, «нет дыма без огня». Самым главным минусом можно назвать то, что работа за компьютером (каким бы современным он ни был) отрицательно сказывается на зрении. Наблюдается колоссальное напряжение сетчатки глаза и глазных мышц. Для того чтобы снизить нагрузку на зрение, родителям необходимо правильно организовать рабочее место.

Расположение монитора должно быть строго параллельно глазам ребенка. Чело должно смотреть прямо, а не сверху вниз или снизу вверх. При этом расстояние от глаз до экрана должно составлять более полуметра. Также надо следить, чтобы от окна или лампы не создавались дополнительные блики на экране, так как это негативно сказывается на зрении.

Еще, для того чтобы зрение «не падало», родители должны научить ребенка делать в перерывах специальную гимнастику для глаз и строго отслеживать время пребывания чела за монитором. Оно должно составлять не более часа в сутки для школьников и не более 20-30 минут для дошкольников. Причем, желательно, не каждый день.

Помимо ухудшения зрения у детей могут развиваться и другие серьезные заболевания. Работа за компьютером предполагает неподвижный образ жизни. Из-за этого могут возникнуть проблемы с позвоночником: сколиоз, кифоз и другие искривления. Поэтому родителям необходимо объяснить необходимость некоторых упражнений:

- **регулярных потягиваний;**
- **поворотов и наклонов головы;**
- **гимнастики для рук;**
- **наклонов туловища.**

При установке компьютера родителям следует подумать и о вредном электромагнитном излучении. Не нужно размещать технику в спальне малыша. Если же в квартире нет свободного места, где бы поместился бы компьютер, то прибор следует на ночь выключать от сети полностью. Тогда электромагнитное поле не будет образовываться и негативно влиять на здоровье малыша.



Отдельного внимания заслуживают компьютерные игры и сайты, которые посещает ребенок. Некоторые из них могут нанести вред его психическому здоровью. Помните, что даже при заказанной у провайдера услуге «родительский контроль» дети все равно могут попадать на тексты и картинки, предназначенные для взрослых. Конечно, число их будет меньше, чем без оплаты подобной услуги, но все равно такие страницы попадаться будут.

Поэтому дошкольник и младший школьник в интернет должен выходить только под присмотром родителей, а за старшим школьником не помешает последить – проверить журнал браузера и выяснить, какие страницы посещало чадо. Что же касается игр, лучше отказаться от всевозможных «стрелялок». Пусть ребенок откроет этот жанр в возрасте 12-13 лет и не просиживает за играми часы напролет.

Чтобы проконтролировать время общения ребенка с компьютером, можно установить простую программку. Она не только отключит прибор по истечении «разрешенного» часа, но и запишет, чем ваше чадо занималось в течение этого времени. Если учитывать, все описанные выше подводные камни, вред от компьютера для ребенка будет минимальным.

Консультация для родителей «Одежда для прогулок»

Об этом нельзя забывать

Одежда и обувь для детского сада, для прогулок.



Одежда для прогулок должна быть подобрана таким образом, чтобы ребенок мог одеться с минимальной помощью воспитателя или самостоятельно. Обувь должна быть без шнурков — например, на молнии или на липучках. Куртка должна быть без пуговиц. Оптимальной застежкой являются липучки или молнии.

Шапку лучше покупать без завязок — например, с застежкой на липучке.

Вместо шарфа удобнее использовать «манишку», которую надевают через голову.

Для маленьких детей лучше купить не перчатки, а варежки. Малышам старших групп, напротив, удобнее в перчатках. Весной и осенью ткань, из которых сшиты рукавицы, должна быть непромокаемой. К варежкам нужно пришить тесемку или резинку. Не пришивайте резинку к куртке! Достаточно продеть ее в петельку для вешалки, чтобы можно было снять и посушить на батарее отопления.

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться.

Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать силу ветра. При одинаковой отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка.

Малоподвижный, постоянно зябнувший ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама за ним наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь. Детей нужно одевать не теплее, чем



одеваются взрослые, а возможно, даже легче. (Речь не идет о детях, «гуляющих» в колясках, им нужна дополнительная защита.)

Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые и больше двигаются.

"Правильная" обувь

Различают домашнюю, уличную и спортивную обувь. Обувь для детского сада – вариант домашней обуви.

Малышам нельзя носить шлепанцы любых видов, мягкие, свободные тряпичные тапочки. Домашние тапочки должны напоминать туфли -облегающие, открытые, с хорошей вентиляцией.

Ходить дома босиком ребенку не рекомендуется. Хождение босиком по ровному твердому полу может задержать формирование свода стоп и способствовать усилению плоскостопия. Летом, когда достаточно тепло и нет опасности поранить или занозить ногу, детям нужно и полезно ходить босиком по земле, траве, мокрому песку, камешкам.



Уличная обувь – более закрытая, чем домашняя. В теплое время года удобна текстильная обувь – легкая, воздухопроницаемая и гигроскопичная. Если вы покупаете босоножки, стопа ребенка должна быть плотно зафиксирована ремешками. Носок уличной обуви для профилактики травматизма лучше выбирать закрытый.

Резиновые сапожки с приложенными в них стельками или чехлами из ткани, хорошо впитывающей влагу, надевают в сравнительно теплую погоду на время прогулок по влажной земле и траве. Не надевайте ребенку (по крайней мере, до 3-4-летнего возраста) резиновые сапожки слишком часто или надолго – ноги в них очень потеют. При низких температурах воздуха детям лучше надевать кожаные ботинки.

Зимой на прогулках следует носить утепленные кожаные ботинки, а в очень сильные морозы – валенки с калошами. По возвращении с прогулок обувь нужно обязательно очищать от снега и просушивать. Внимательно следите за тем, чтобы зимняя обувь не была ребенку мала. Ботинки или



сапожки, которые немного велики, можно носить с двумя парами носков.

Спортивная обувь должна поддерживать стопу при активных движениях. Для профилактики травм важны негладкая, амортизирующая подошва и плотная фиксация. «Липучки» позволяют добиться идеального облегания ног с учетом их анатомических особенностей. Чешки детям надевают только на музыкальные занятия, для занятий физкультурой они не подходят. Тонкая кожаная подошва скользит и не амортизирует, фиксацию и поддержку стопы чешки также не обеспечивают.



Ортопеды не рекомендуют надевать чужую обувь, бывшую в употреблении. Разношенные туфли не будут плотно фиксировать ногу в правильном положении, а если у предыдущего владельца была деформация стопы, то возникшие в процессе носки дефекты окажут неблагоприятное влияние. «По наследству» могут передаваться только резиновые сапоги или практически не ношенная обувь.



Не менее важно правильно выбрать носки. Они должны быть подходящего размера – маленькие сжимают ноги, а большие собираются складками и способствуют формированию потертостей. Носки с пяткой гораздо удобнее носков без нее. У качественных носков материал на пятках и мысках толще, чем в других местах, - это делает их более долговечными.

Носки из натуральных волокон (хлопка и шерсти) лучше впитывают влагу и позволяют ногам «дышать».