



## Уважаемые родители!

Продолжаем разговор на тему о пользе и вреде персонального компьютера.

Если ещё недавно использование компьютера в образовательном процессе для школы было в новинку и доступно не каждому, то теперь школьная программа подразумевает почти повсеместно обязательное обращение к интернет-ресурсам для усвоения многих предметов. Использование компьютера позволяет по-новому организовать учебный процесс. И если родители раньше приобретали электронику в качестве развлечения для ребёнка, то сегодня для выполнения некоторых домашних заданий школьнику нужен компьютер.

### В чём польза компьютера?

Конечно польза компьютера и интернета для каждого человека, а тем более для детей, не вызывает сомнений. Психологи утверждают, что именно в раннем возрасте человек может усваивать максимальное количество информации. И компьютер даёт для этого огромные возможности.

Использование различных компьютерных программ, в том числе игр, и интернета развивают:

- фантазию и пространственное воображение;
- память и внимание;
- логическое мышление: умение находить зависимости, закономерности, классифицировать и систематизировать материал, способность прогнозировать результаты своих действий;
- стремление познавать новое;
- умение быстро находить информацию.

Школьник познаёт мир во всём его разнообразии и с помощью интернета получает знания сверх школьной программы, но и легко расширяет круг общения с помощью соцсетей и блогов. Кстати родители могут легко распознать интересы ребёнка. Пользу компьютера сами дети чувствуют подсознательно. Они легко осваивают эту технику, приобретают полезные навыки, которые несомненно пригодятся им в любой будущей профессии. Персональный компьютер стал незаменимым помощником в решении самых разнообразных задач. Сегодня даже таксисты используют гаджеты, чтобы принять и выполнить заказ. А что же будет ещё через пару лет?..

### В чём вред компьютера?

Если говорить о вреде компьютера, то следует отметить два вида опасностей, особенно для школьника: вред для физического здоровья и вред для психологического здоровья.



Основные опасности для физического здоровья касаются в основном зрения и осанки:

- мышечная слабость;
- боли в шее и позвоночнике;
- искривление позвоночника;
- боли в суставах;
- резь и боль в глазах, слезоточивостью;
- ухудшение зрения;
- нарушения работы эндокринной и сердечно-сосудистой систем;
- изменение биохимических процессов на клеточном уровне.

Организм ребёнка ещё продолжает формироваться и в отличие от взрослого, он не в состоянии осознано следовать определённым правилам пользования компьютером: периодически отвлекаться, ограничивать время нахождения у экрана, делать разминку для позвоночника и шеи и т.п. Поэтому родителям нужно самим это контролировать.

Хочется особо отметить вред компьютера для психологического здоровья ребёнка. Ведь длительное пребывание на просторах виртуальной реальности может вредно сказаться на эмоциональном состоянии ребёнка. В результате:

- усталость или перевозбуждение;
- депрессия или гиперактивность;
- нарушение сна и аппетита;
- невнимательность и рассеянность;
- раздражительность и агрессия.

К сожалению, блага цивилизации и технического прогресса всегда имеют негативную сторону. И наша задача научиться самим и тем более научить своих детей с пользой использовать преимущества современных достижений.