

ПОРАДИ БАТЬКАМ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ІНФОРМАТИКИ ТА ПРАВИЛ РОБОТИ ЗА КОМП'ЮТЕРОМ ВДОМА



1. Повторюйте разом із дитиною вивчені на уроці поняття у вигляді гри. Наприклад, нехай дитина буде вашим учителем і розповість про вивчене на уроці.
2. Для кращого запам'ятування вивченого використовуйте для позакласного читання підручник з курсу «Сходинки до інформатики». При цьому контролюйте процес читання та розуміння прочитаного. Це дасть можливість розвинути не тільки техніку читання, а й допоможе швидше вивчити нове.
3. Розглядайте малюнки в підручнику разом із дитиною, водночас називаючи зображені предмети по пам'яті.
4. Розповідайте дитині, що вміння правильно працювати за комп'ютером є важливим для людини багатьох професій.
5. Якщо дитина не засвоїла навчальний матеріал через хворобу або через іншу поважну причину, одразу зверніться до вчителя. Він розповість вам, як організувати допомогу дитині вдома.
6. Працюючи за комп'ютером формуйте в дітей розуміння того, що є для них корисним, а що шкідливим.
7. Правильно організуйте робоче місце учня вдома:
 - Стілець обов'язково має бути зі спинкою.
 - Комп'ютер потрібно розмістити не менше як за 50-70 см від дитини (що далі, то краще), щоб її погляд був спрямований перпендикулярно в центр екрану.
 - Сидіти потрібно прямо або злегка нахилившись уперед, із невеликим нахилом голови. Між корпусом тіла і краєм столу зберігається вільний простір не менше як 5 см. Руки вільно лежать на столі. Ноги зігнуті в тазостегновому і колінному суглобах під прямим кутом і розташовані під столом на підставці.
 - Стіл, на якому стоїть комп'ютер, необхідно поставити в добре освітлене місце, але так, щоб на екрані не було відблисків. Заняття за комп'ютером завдауть меншої шкоди, якщо ви виконуватимете рекомендації. Від цього залежить здоров'я вашої дитини.
 - Забезпечити максимальну фокусну відстань. Комп'ютер повинен бути встановлений так, щоб, відірвавши очі від монітора, враз можна було би побачити найвіддаленіший предмет у кімнаті.

- При розміщенні комп'ютера в кутку кімнати слід встановити на верхній частині монітора або на столі велике дзеркало. Тоді ви бачитимете далекі предмети, що знаходяться за вашою спиною.
 - Змонтуйте правильне і раціональне освітлення робочого місця. Найкращим варіантом верхнього освітлення робочої кімнати може бути устаткування з регульованим світловим потоком і, бажано, направленим безпосередньо на стелю.
8. Контролюйте перебування дитини за комп'ютером: дітям молодшого шкільного віку не рекомендується сидіти перед екраном більше 10-15 хвилин. Через кожні 10-15 хвилин необхідно зробити гімнастику для очей і займатися фізичними вправами.



Вправи для очей

Ефективна профілактика – зорова гімнастика. Її роблять двічі: через 7-8 хвилин після початку роботи дитини за комп'ютером і по її завершенні.

1. На рахунок 1-4 заплющити очі, не напружуочи очних м'язів, на рахунок 1-6 широко розпллющити очі і подивитися вдалечінь.
Повторити 4-5 разів.
2. Подивитися на кінчик носа на рахунок 1-4, а потім перевести погляд вдалечінь на рахунок 1-6.
Повторити 4-5 разів.
3. Не повертуючи голови, повільно робити кругові рухи очима вліво і вправо. Потім подивитися вдалечінь на рахунок 1-6.
Повторити 4-5 разів.
4. Тримаючи голову нерухомо, перевести погляд, зафіксувати його, на рахунок 1-4 – догори, на рахунок 1-6 – прямо. Виконати очима рухи по діагоналі в один та інший бік, переводячи очі прямо на рахунок 1-6.
Повторити 3-4 рази.
5. Не повертуючи голови, закритими очима "подивитися" праворуч на рахунок 1-4 і прямо – на рахунок 1-6. Підняти очі вгору на рахунок 1-4, опустити вниз на рахунок 1-4 і перевести погляд прямо на рахунок 1-6.
Повторити 4-5 разів.
6. Подивитися на вказівний палець, відведений від очей на відстань 25-30 см, і на рахунок 1-4 наблизити його до кінчика носа, потім перевести погляд вдалечінь на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.



Для профілактики комп'ютерної залежності у дітей батьки можуть керуватися психолого-педагогічними рекомендаціями:

1. Привчайте дитину правильно ставитися до комп'ютера: як до технічного пристрою, за допомогою якого можливо отримати знання і навички, а не як до засобу отримання емоцій.
2. Не дозволяйте дитині у віці 3-5 років грати у комп'ютерні ігри.
3. Розробляйте з дитиною правила роботи за комп'ютером: 20 хв. комп'ютерної гри, 30 хв. заняття іншими видами діяльності.
4. Не дозволяйте дитині їсти і пити біля комп'ютера.
5. Не дозволяйте дитині грати в комп'ютерні ігри перед сном.
6. Домовляйтесь з дитиною виконувати ці правила.
7. Обговорюйте з дитиною покарання у разі, якщо дитина порушить домовленість.
8. Помічайте, коли дитина дотримується ваших вимог, обов'язково скажіть їй про свої почуття радості та задоволення. Таким чином закріплюється бажана поведінка.
9. Не використовуйте комп'ютер як засіб для заохочення дитини. Під час хвороби і вимушеної перебування вдома комп'ютер не повинен стати компенсацією.
10. Допомагайте дитині долати негативні емоції, які завжди присутні в житті кожної людини (розчарування, сум, образа, агресія тощо), і які можуть підштовхнути дитину отримати полегшення за комп'ютерною грою.