Ата – аналарға ұсыныстар

Балаларымыз компьютерге қанша жастан отырғаны жөн? Компьютердің оларға қандай пайдасы мен зияндары бар? Ата-аналар үшін пайдалы мақала.

Компьютер жыл сайын біздің өмірімізде маңызды орын алуда. Оның көмегімен фильм көре, музыка тыңдай аламыз, басқа континентте тұратын адамдармен араласамыз, мәтін тере, қиын математикалық есепті шығара аламыз және т.б. Алайда көп ата-аналарды мазалайтын сұрақтар бар: балаға компьютерді қолдануға рұқсат берген дұрыс па? Компьютер оған не нәрсені үйрете алады? Мүмкін пайдасынан гөрі зияны көп шығар? Осы мәселелерге тоқталайық.

**Балаға "сиқырлы машинаның" алдында отыруға қай жастан кейін рұқсат еткен жөн?**

Дәрігерлердің айтуы бойынша, баланы үш жастан бастап отырғызуға болады, бірақ күніне жарты сағат қана.  6 жастан бастан 12 жасқа дейін - бір сағат. Ал 12 жастан бастап күніне екі сағат рұқсат етуге болады. Компьютер көзге зиян, сондықтан әр бір он бес минут сайын үзіліс жасап отыру керектігін есте сақтау керек. Егер балаға көзге арналған жаттығуларды үйретіп қойсаңыздар, одан бетер жақсы болар еді: көзді вертикальды және көлденең айналдыру немесе жиі жыпылықтау. Кейін тәуелділік пайда болмау үшін компьютер алдында отыратын уақыт нақты белгілену керек. Балаға компьютердің алдында көп отыру, оның көздеріне үлкен зиян тигізетінін жайлап түсіндіре білу қажет.

Монитордың қарама-қарсы түстерін және ашықтылығын реттеңіз, баланың көзіне қатты әсерін тигізбесін. Жұмыс үстеліне біркелкі түстегі суреттерді қойыңыз. Үстел және орындық баланың бойына сәйкес келуін қадағалаңыз. Оның түзу отыруын бақылаңыз, әйтпесе ол  сколиоздың дамуына алып келеді. Монитор түзу тұру керек, бала оған бұрылып қарамайтындай болсын. Компьютерлік орынға жарық түсуі керек, алайда жарық дәл мониторға түспеген дұрыс.

**Компьютер балаға не нәрсе үйрете алады?**

2-ден 6 жасқа дейін балақайлар компьютерді меңгере бастайды. Сандарды, әріптерді, әр түрлі белгілерді үйретуден бастауға болады. Ол үшін сізге мәтіндік редактор керек. Уақыт өте келе бала толық сөздерді жазады, кейін сөйлемдерді. Сонымен бірге ол  қатесін көріп, оны өзі түзей алады. Тінтуірді басқару арқылы балақайдың әрекетін жетілдіруге болады. Белгілі болғандай бала ойын арқылы үйренеді. Бүгінгі таңда ой-өрісті жетілдіретін неше түрлі ойындар бар. Солардың көмегімен көптеген ғылымның ежелерін тануға болады:  геометрия, шет тілі, арифметика, грамматика.

Paint редакторын қолдану арқылы сурет салуды үйренуге болады. Өйткені жаққышқа қарағанда тінтуірмен сурет салу қиындау. Бұл өз кезегінде қолдың моторикасын жетілдіреді.

 Паззлдар қағидасы бойынша суреттерді жинау, логикалық ойлауды дамытады. Белгілі бір бейнелерді реттеу немесе керек жердің бояғын аяқтау, қиялды дамытады.

 Ал музыкалық ойындар музыкаға деген махаббатты оятып, ноталарды жаттауға ықпал етеді.

6-дан 9 жасқа дейінгі балаларға ақпаратпен жұмыс істеуді үйретуге болады. Басында ойын түрінде үйреткен жөн. Балаға өз бетінше папка мен файлдарды ашуды үйретіңіз. Компьютер арқылы ойын ойнау ғана емес, көптеген қызық ақпаратты білуге де болатынын түсіндіріңіз. Қазір бала ойнап, қосымша әлемдік торды меңгеретін балаларға арналған сайттар көп. Біртіндеп іздеу жүйелерін қолдануды үйреніңіздер. Сол арқылы бала өзіне керек ақпаратты алады емес пе?! Сонымен қатар логикалық ойлауды да дамытады. Өйткені "іздегіш" сұраққа жауап бермейді, ол тек жалпылама сөздерді іздейді.

Осы жаста оның өзін жалғыз компьютердің алдында қалдыруға болмайды, ол әлі көп нәрсе білмейді. Вирусқа толы бағдарламаны жүктеп  алуы мүмкін. Екеулеріңізге бірге отыру қызық болады, ал балаңыз түсінбегенін әр кез сізден сұрай алады.

Шамамен, 9-дан 12 жасқа дейінгі балалар әлемдік торда "жүзе" алады. Ол онда жүзбей тұрып, бірнеше нәрсені ұмыттырмаңыз. Біріншіден, вирустар жайлы айтыңыз. Екіншіден, интернетте тек қана жақсы ниеттілер отырмайтынын айтыңыздар. Поштаға әдейі зиянкес тасушы хабарламалар (спам) жіберетіндер барын да түсіндіріңіз. Егер бала таныс емес кісіден хабарлама алса, үлкендерді көмекке шақырсын. Егер абайсызда бір түймені басып қойып, бір нәрсе бүлдірсе, балаға ұрыспаңыз, тек келесіде абай болуын сұраңыз.

 Кейбір балалар табиғатынан ұяң келеді. Айналадағы адамдармен сирек байланысқа түседі, қатарластарымен тіл табыса алмайды. Әр түрлі чаттар арқылы араласу, оларды аша түседі. Олармен неше түрлі бағдарламалар арқылы араласу (мысалы, Skype), компьютерлік бағдарламаларды танып білуге ықпал етіп, кейінгі өмірлеріне керек болады. Бірақ бақылауды ұмытпаңыздар. Егер сіздер осы бастан балаға компьютер алдында жұмсайтын уақытты қадағалауды үйретсеңіз - бұл керемет болар еді. Алайда кез - келген бала өз-өзін қадағалай алмайды. Осындай жағдайда балаға компьютерді сөндіру керектігін еске салып отыратын бағдарламаларды қолданған жөн.

13 жастан бастап, балаға компьютерді өз еркімен қолдануға рұқсат беруге болады. Ол бірнеше сағаттап өзіне қызық бағдарламаларды зерттеп отыруы мүмкін. Бұл қасірет емес. Мүмкін, ол өзінің болашағын ақпараттық технологиямен байланыстырғысы келетін шығар, сол кезде компьютер оның нағыз досына айналады. Оны ұрсудың қажеті жоқ, оның таңдауына сыйластықпен қарайтыныңызды білдіріңіз. Бірақ таң атқаннан, кеш батқанға дейін компьютердің алдында отыру денсаулыққа зиян екендігін түсіндіре біліңіз.

Осы жаста интернеттегі саяхат, чаттағы араласудар балаларды көп қызықтырмайды. Оларды көбіне әлеуметтік желілер және онлайн ойындар қызықтырады. Бұл жақсы ма, жаман ба, қазір шешімін тауып көрейік. Сонымен, әлеуметтік желілер. Кейбір ата– атаналардың пікірі бойынша, олардың пайдасы жоқ.  Дұрыс та шығар. Біріншіден, желі жаман ықпал етуі мүмкін. Бірақ балаға көше де жаман ықпал етуі мүмкін. Бұдан сақтану үшін ненің жақсы, ненің жаман екенін дұрыс түсіндіру. Екіншіден, компьютердің алдында ұзақ уақыт кетіру. Үлкендердің өздері уақытты ысырап етіп алатындығын мойындайды. Олай  болатын болса, бір сағат отырасың, сосын сабағыңды оқисың деген сияқты келісімге келу керексіздер. Ал әлеуметтік желінің пайдасына келетін болсақ, балаңыз демалған кездегі, лагерьдегі танысқан достарымен байланыста болады. Балаға күн тәртібін жасап, виртуалды өмір, шынайы өмірді итеріп тастауын болдырмау қажет.

 Онлайн ойындар –   әлемнің барлық адамдары ойнайтын ойын. Олар нені үйрете алады: логикалық және стратегиялық ойлауды, адамдармен ортақ тіл табысуды. Ал қандай зиян әкеле алады? Біріншіден, бала шынайы өмірді ұмытып, виртуалды өмірге бас сауғалайды, яғни тәуелділік. Екіншіден, белгілі бір жетістікке жету керек, ол қолдан келмей жатыр, яғни ашушаңдық. Кемшіліктері өте көп. Ең бастысы, барлығы өз орнымен беру керек. Сонда ойынға қатысты проблемалар болмады. Компьютердің ықпалынан қорқудың қажеті жоқ, оны дұрыс пайдалану, үлкен белестерге апарады. Өте үлкен белестерге қол жеткіземіз. "Сиқырлы машина" баланың болашақ өміріне қатты қажет болады. Ал ол балалардың досына айналу үшін, ата –  аналар өздерінің дағдыларын жоғарлату шарт. Сондықтан ол дос болады ма, қас болады ма, біздің өзімізге байланысты.

**Комьютердің адам ағзасына және денсаулығына тигізетін зияны.**

**Көзге ауырлық түседі**  
Монитордың алдында отырған адам көз алдындағы экранның үнемі өте аз уақыт мезетінде жыпылықтап тұратындығын сезбейді. Бірақ оның кері әсері міндетті түрде болады: көздің ішкі бұлшық еттеріне күш түседі. Ал енді сондай монитордың алдында балаңыз қараусыз және ұзақ уақыт отырып қалса, көзі ауырады. Балалардың көздері ересектердікіндей төзімді болмайды.

Компьютердің алдында көп отыруға болмайтындығын сіз білгеніңізбен балаңыз білмейді. Не істеу керек?

Балаларға компьютердің зияны болмас үшін белгіленген уақыт бойынша баланы компьютер пайдалануға дағдыландыру керек. Кейбір балалардың көздері нашар көретін болады. Ондайларды компьютердің алдында басқаларға қарағанда аз уақытқа ғана қалдыру керек. Сондай-ақ, баланың арқасы орындықтың сүйенгішіне тақылып тұруы керек. қиысық отырған баланың мойын омыртқасына күш түсіп, соның салдарынан көз бұлшық еттеріне баратын қан тамырларының жұмысы қиындап қалады.

Бала компьютердегі жұмысын істеп болғанда немесе арасындағы үзілісте (үзіліс жасауды ұмытпауы керек) көз бұлшық еттеріне түскен күшті жоятын жаттығу жасаңыздар. Мысалы былай: ұзақ жердегі бір затқа қараңыздар, кейін мұрынның ұшына қараңыздар.  Осылай 2-3 рет қайталау керек. Бұл жаттығуды ата-анасы немесе оның жанындағы үлкендердің бірі қосылып жасағаны дұрысырақ болады. Себебі бала ауызбен айтқанды емес, әрекеттермен істеп көрсеткенде жылдам қағып алады.

**Еңсесін тік ұстай алмау**  
Баланы былай қойғанда, ес жиған кейбір үлкендер де монитордың ішіне кіріп кетердей телміріп отырады. Екі көзі монитор экранында, бір қолы пернетақтада, бір қолы тышқанда болып, қызыққа батып отырған адам денесін тік ұстау туралы, көзін экраннан алшақ ұстау туралы ұмытып кетеді. Ал балалар солай етеді. Қолы қолын тапжылтпай алдындағы пернетақта мен тышқанға «жапсырып» отыратын бала дененсінің бүкірейіп, иықтарының қисайып қалатынын ойламайды ғой. Ал ондай ұқыпсыздықтың соңы мынадай дене ақауларына ұласуы мүмкін:  
• ***Саусақ буындарының аурулары***. Қолмен тышқанды ары-бері қозғалту мен жылдам әрекеттер атқару (мысалы, ойын кезінде, мәтін теру кезінде) кезінде саусақ буындарына күш түседі, шаршайды.•***Тыныс алуы қиындайды***. Екі шынтақты алдыға қарай созған кезде кеуде қуысының ауаны жұту қызметі қиындайды. Еркін тыныстамаған баланың тыныс алу жолдарында қиындық тууы мүмкін.• ***Бас ауырады***. Компьютердің алдында тапжылмай ұзақ отырған адамның да, баланың да басы ауырып кетеді. Оған қоса арқа бұлшық еттері мен мойын бұлшық еттері шаршайды.• ***Остеохондроз***. Компьютерде ұазақ уақыт бойы отырғанда иық пен еңсені тік ұстамау мен түзу отырмаудың соңы остеохондроз деген омыртқалық ауруға әкеп соғуы мүмкін.

**Сәулелену**  
Жоғарыда компьютерден адам организміне зиянды сәулелердің таралатындығын қысқаша айтып кеттік. Ол сәулелер көзге көрінбейді, қолмен ұсталынбайды … Экраны сұйық кристалды болып келетін мониторлардан бөлінетін сәулелер аз болғанымен, электр тогымен жұмыс жасайтындығы себебінен одан әлектромагниттік сәулелер бөлінеді. Бірақ одан қатты шошынудың қажетіжоқ. Себебі үйде тұратын тоңазытқыш пен үй ауасын тазартатын сорғыш құрылғылар да электромагниттік сәулелер бөліп шығарады.

Егер сіздің үйдегі компьютердің мониторы ескі үлгідегі, дөңес экранды болса, ондай мониторға балаларды жолайтпай-ақ қойғаныңыз жақсы. Ондай экранды мониторлардан зиянды сәулелер көп бөлінеді.

**Психикасына кері әсер етеді**

Компьютердегі ойындардың арасында балалардың психикасына кері әсер ететін ойындар бар. Жалпы, ойындарды мұқият қарап, сараптап шығу керек. Балаларға мазмұны өлім, атыс-шабыс, агрессия пен жаман қасиеттерді насихаттайтын немесе жаман әрекеттері бар ойындарды жас балаларға ойнатуға болмайды. Ондай ойындар балаларды мейірімді болуға, басқаларға қиянат жасауға үйретпейтіні айтпаса да түсінікті.

Виртуалды әлемде «өмір сүруге» үйренген балалардың психикасында ауытқулар болатынын шынайы өмірдегі әрекеттері мен қылықтарынан байқауға болады. Өзін шынайы өмірде де виртуалды әлемдегідей ұстауы әбден мүмкін.