**Дополнительное задание № 3 для обучающихся**

**Прочитайте внимательно текст и выполните задание:**

1. Заполните схему, записав в неё примеры и факты из текста, указывающие на пользу и вред от компьютера, сделайте вывод о влиянии компьютера на человека, аргументируя его.

Компьютер

Приносит пользу:

Приносит вред:

**Ваше мнение:**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Ребёнок за компьютером: когда пользы больше, чем вреда?**

Сегодня даже самые маленькие школьники умеют пользоваться компьютером. Но чего всё-таки больше в «умной машине» – пользы...

**Тренировка мозга**

Недавние исследования показали, что у детей, часто пользующихся компьютером, снижается успеваемость. Однако это не пугает людей, отвечающих за компьютеризацию школ в нашей стране.

Сергей Монахов, заместитель директора Федерального института развития образования, уверен, что пользы от компьютера гораздо больше, чем вреда.

По его мнению, компьютер – это современное средство связи, которое дети просто обязаны изучить. Компьютер учит анализировать, мыслить стратегически, просчитывать свои действия на несколько шагов вперёд.

«Используя компьютер, дети учатся искать информацию, анализировать её, и самое главное – создавать… К тому же польза компьютера и в развитии мелкой моторики. На пальцах есть определённые точки, нажимая на которые мы положительно влияем на тот или иной орган», – говорит Монахов.

**Враг для глаз**

Сколько времени можно проводить за компьютером?

Учащимся 1-го класса – 10–15 мин. в день;

во 2–5-м классах – 15 мин. в день:

в 6–7-м классах – 20 мин. в день;

в 8–9-м классах – 25 мин. в день;

в 10–11-м классах – 30 мин. на первом часу занятий и 20 – на втором.

Не таким радужным взглядом смотрит на «компьютерную» проблему Татьяна Киселёва, ведущий научный сотрудник НИИ глазных болезней РАМН, профессор, врач-офтальмолог высшей категории. Она рассказала «АиФ», что длительная работа за компьютером может приводить к развитию близорукости, преходящим нарушениям зрения (нарушения фокусировки) и ряду других расстройств. Редкое моргание при длительной работе на компьютере, а также сухой кондиционированный воздух – одна из самых частых причин, приводящих к развитию синдрома «сухого глаза».

Для профилактики нарушения зрения при работе за компьютером рекомендуют специальные очки с антибликовым покрытием, которые делают изображение более чётким, без отблесков и подавляют вредную часть синего спектра света монитора. ЖК-мониторы считаются менее вредными для глаз, так как уровень вредного излучения у них ниже, – утверждает врач.

И уж совсем не рекомендуются занятия за компьютером детям до пяти лет! Запрет связан с тем, что органы зрения у детей в этом возрасте не полностью развиты, а также с тем, что неокрепший организм чувствителен ко всем внешним вредным воздействиям.

Детям пяти-семилетнего возраста можно находиться за компьютером не более 10−15 мин. в день три-четыре раза в неделю. Всем остальным врач-офтальмолог советует, работая за монитором, делать перерывы по 10 мин. через каждые 40–45 мин., не пренебрегать гимнастикой для глаз и принимать витаминно-минеральные комплексы, содержащие необходимые питательные вещества (антоцианозиды, витамины А, Е, каротиноиды, Омега-3).

**Опасность для психики**

«Длительное бесконтрольное сидение ребёнка за компьютером, помимо нарушения зрения, может привести к очень сильной невротизации…В этом случае у ребёнка могут развиться депрессия, склонность к появлению страхов, астенизация (утомляемость, снижение внимания)», – считает Арина Егоренкова, детский психолог.

Особое влияние на ребёнка оказывают игры и Интернет. С одной стороны, они требуют сообразительности, умения мыслить логически, памяти, способности держать в уме множество вариантов, воображения, наконец. Но, с другой, – игры с агрессивным содержанием способны стимулировать жестокость, перестраивать сознание. У ребёнка может сформироваться психологическая зависимость от игры, она отчуждает от общения со взрослыми в семье, со сверстниками.

А детям, злоупотребляющим Интернетом, зачастую необходима социальная поддержка, у них большие трудности в общении, они испытывают неудовлетворённость, страдают от низкой самооценки.

Но не всё так плохо. Компьютер, например, позволяет ребёнку самоутвердиться, так как помогает в учёбе, а затем и в осознанном выборе профессии, даёт ощущение удовлетворённости собственной ловкостью и смекалкой, расширяет возможности общения со сверстниками. Родители, приобретая своим детям компьютеры, открывают для них путь в интересный и увлекательный мир. Но идти по этому пути лучше вместе.

**Источник:** Статья из газеты: Еженедельник «Аргументы и Факты» № 33 18.08.2010.