Дети и компьютер

            При правильном подходе к занятиям на  компьютере можно извлечь     максимум пользы для развития ребенка.      (Б. Шлимович)

Перечень информационно-методических материалов, психолого-педагогической литературы по данной теме:

Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ. СанПин от 3 марта 2011года;

В.И. Ковалько. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. - М.:ВАКО, 2007;

Журнал "Здоровье школьника" № 9 ноябрь 2006 год;

В.А. Никеров. Мой первый компьютер;

И.И.Соковня. Социальное взросление и здоровье школьников;

Журнал «Домашний компьютер»;

Газета  "На здоровье".  № 6,  2009.

Информационные ресурсы

<http://www.solnet..ee/games/g1.html>

http://www/maminsite.ru/carly.files/game.html

<http://comp-doctor.ru/>

    Компьютеры уже давно и прочно проникли во все сферы деятельности человека. Они используются и на работе, и дома, и в школе, и даже в детском саду. С одной стороны, они очень облегчают нашу жизнь, а с другой – мы вынуждены платить своим здоровьем и благополучием в доме. Так что же приносят компьютеры нашим детям – больше пользы или вреда? И как правильно организовать общение   ребёнка с компьютером, чтобы он не попал в зависимость от него?

      Детям предложили игровую ситуацию, в которой необходимо представить себя на необитаемом острове, откуда по рации, работающей через час после приезда, через день, потом через неделю, месяц и, наконец, через год, можно заказать что-то из предложенного списка. В список же входили: сладости, книги, игрушки, радиоприёмник, телевизор, компьютер, «видак», друг или подруга, мама, папа.

    Результат эксперимента был таким: наши дети отдали предпочтение другу, затем шли телевизор и компьютер, по 10% выбора составили мама, книги, радио.

|  |  |
| --- | --- |
| Положительное влияние компьютера | Отрицательное влияние компьютера |
| üРазвитие мелкой мускулатуры руки, моторики  üПознавательная мотивация  üВыработка усидчивости  üУлучшение памяти, внимания  ü Ориентирование в современных технологиях  üБыстрое нахождение нужной информации, следовательно увеличение свободного времени  üВозможность общения | üБольшая нагрузка на глаза  üСтеснённая поза  üРазвитие остеохондроза  üКомпьютерное излучение  üЗаболевания суставов кистей рук  üПсихическая нагрузка  üКомпьютерная зависимость  üНервно-эмоциональное напряжение  üСиндром компьютерного стресса  üРебёнок забывает о реальном мире  üЗамена общения |

Обобщение результатов работы в группах, свободная дискуссия.

После того, как родители обменяются мнениями, представители каждой группы зачитывают ответы, а также составленный их группой «синквейн» (В помощь слайд).

|  |  |
| --- | --- |
| компьютер  современный, умный  помогает, учит, развивает  Он – верный друг и помощник.  учитель | компьютер  губительный, разрушительный  вредит, затягивает, калечит  Компьютер наносит вред здоровью  разрушитель |

     Многие родители не видят ничего плохого в том, что дети проводят много времени у компьютера. Считая этот вид досуга интеллектуальным и полезным, они беспокоятся лишь о нарушении их осанки или зрения. Однако чрезмерное увлечение, например, компьютерными играми сказывается не только на физическом здоровье ребенка, но и на его психике. У ребёнка появляется компьютерная зависимость.  Этого можно избежать, если соблюдать определённые правила. В помощь вам предлагаются рекомендации современных психологов, занимающихся этой проблемой.

Рекомендации родителям по предупреждению компьютерной зависимости у ребёнка

Для профилактики компьютерной зависимости психологи советуют следующее:

Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И. если отец разрешает играть сыну не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.

Ограничьте время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребёнок уже склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной, но обязательно с перерывами.

Предложить другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.)

Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры).

Обращать внимание на игры, в которые играют дети, т.к. некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

Обсуждать игры вместе с ребёнком. Отдавать предпочтение развивающим  играм. Крайне важно научить ребёнка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

Экспресс анкетирование родителей:

Сколько времени проводит ваш ребёнок за компьютером?

В какие три игры играет ваш ребёнок? Знакомы ли Вам название, правила этих игр?

Какие сайты посещает ваш ребёнок и с какой целью?

Помогаете ли Вы ребёнку использовать компьютер как средство образования и получения информации?

Часто ли ваш сын (дочь) «призывает» Вас на помощь для выполнения каких-либо заданий с использованием компьютера?

Если вы ответили «нет» или «не знаю» на вопросы №2-№5, но при этом на вопрос №1 – более 30 минут, Вам надо срочно пересмотреть свои отношения с ребёнком, т.к. компьютер для него более верный и надёжный «товарищ».

Выводы:

ПК – неотъемлемый атрибут современной жизни;

Необходимо помнить, что быстрее других в зависимость от ПК попадают люди с заниженной самооценкой, неуверенные в себе, а эти проблемы более всего присущи подросткам. ПК же даёт возможность компенсировать все эти комплексы, но не в реальном мире, а в виртуальном;

Самый лучший отдых после занятий на ПК – это подвижные игры на свежем воздухе;

Время, выделяемое на ТВ, видеофильмы, видеоигры и Интернет, не должно превышать 2 часа в день. Телевизоры крадут время, которое можно было бы посвятить физкультурным занятиям, умственным упражнениям и общению.

Доказано, что разговоры в семейном кругу благотворительно влияют на психологический климат в семье и укрепляют нервную систему, делают детей более уравновешенными и спокойными.