РЕБЕНОК И К РЕБЕНОК И КОМПЬЮТЕР. Компьютер дома: польза или вред?

Родители учащихся IV класса

II четверть

И.К. Коваль

Учитель начальных классов

ГУО “Средняя школа № 1 г.Фаниполя”

**Цель:** обсудить с родителями проблему влияния  компьютера и интернета на развитие личности школьника.

**ЗАДАЧИ**

1. Обсудить с родителями положительные и отрицательные стороны

работы младших школьников с компьютером.

1. Рассказать о необходимости контроля такого вида работы со стороны

взрослых.

1. Познакомить родителей с правилами здоровьесбережения; с

перечнем развивающих игр, рекомендованных Министерством образования и здравоохранения.

1. Предложить практические советы по организации безопасного

взаимодействия ребенка с компьютером.

**ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ:** «КРУГЛЫЙ СТОЛ».

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ .**

1. Считаете ли вы, что компьютер необходимо иметь в семье так же, как холодильник, телевизор и т.д.?
2. Пользуется ли компьютером ваш ребенок? С какой целью ?
3. Много ли времени проводит ваш ребенок за компьютером ?
4. Что вы знаете о влиянии компьютера на здоровье ребенка?

**АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ.**

1. Есть ли у тебя компьютер ?
2. Нравится ли тебе проводить время за компьютером ?
3. Чем ты любишь заниматься, сидя за компьютером ?
4. Много ли времени ты проводишь за компьютером ?

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:**

**ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО УЧИТЕЛЯ.**

Современный ребенок рано знакомится с компьютером. Мы радуемся, глядя, как ловко малыш нажимает на кнопки домашней техники. Став старше, ребенок проводит за компьютером столько времени, что родители начинают переживать за него и ругать со­временный мир. Педагоги обвиняют компьютер в том, что у детей падает уровень текстового мышления, т.е. дети не могут адекватно пересказывать тексты. Врачи также ругают компьютер за то, что он портит здоровье ребенка.

Многим родителям нравится, что дети не балуются, не носятся по улице, а мирно сидят дома за компьютером. В результате роди­тели даже не подозревают, какую информацию черпает их ребенок из компьютера. Они не догадываются, что машина становится для ребенка не только источником знаний, но постепенно эмоционально заменяет ему родителей.

Что же делать? Не пускать компьютер в дом? Остановить тех­нический прогресс? Конечно, нет. Компьютер станет помощником, учебным пособием и прекрасно разовьет творческие способности детей. Но при одном условии — если родители освоят компьютер вместе с ребенком; помогут ему найти сайты о животных, природе, технике, обо всем, что ребенку интересно. Нужно показать ребенку, что с помощью компьютера можно писать письма, искать нужную для жизни информацию, переводить тексты, делать чертежи. Вме­сте с детьми родители могут создать свой сайт и принимать участие в разных конкурсах. Родителям нужно познакомиться с компьютер­ными играми и не допускать в дом игры из серии «Стреляй и уби­вай». Необходимо также научить детей соблюдать элементарные правила безопасности при работе за компьютером, чтобы не пор­тилось зрение и не искривлялся позвоночник.

Если родители своим примером покажут, что компьютер — умный помощник человека, он таким и будет для наших детей. В про­тивном случае компьютер может заменить ребенку желание жить реальной жизнью. Последствия этого опасны и необратимы.

- Давайте познакомимся **с результатами анкетирования учащихся** нашего класса по вопросу пользования ими компьютером.

- Из 10 учащихся класса компьютер имеют 8. С помощью компьютера дети играют в компьютерные игры, рисуют, пишут, слушают музыку, смотрят кино, некоторые пользуются Интернетом.

- В среднем за компьютером дети проводят 2-3 часа( и более) ежедневно.

***ОБСУЖДЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ, ДИСКУССИЯ: «КОМПЬЮТЕР В ЖИЗНИ РЕБЁНКА- ЭТО ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО?»***

Включение родителей в дискуссии

1. «Мне кажется, - говорит мама, - что мой ребенок знает о компьютерах гораздо больше меня».

*- Как поступить родителям в этой ситуации?*

*- Должен ли ребёнок в младшем возрасте работать за компьютером сам? Если нет, то как лучше организовать с ним совместную деятельность по освоению компьютера?*

2.Мой сын может часами сидеть за компьютером. Играя, он не реагирует на просьбы помочь или сделать уроки. В последнее время стал раздражительным, капризным. Когда не разрешаю включить компьютер – слезы, обида, говорит, что другие ребята умеют с ним работать, могут играть, родители покупают им игры, а я ему не разрешаю, как другие.

*- Как поступить в этой ситуации?*

*- Могут ли принести пользу ребенку компьютерные «игрушки»?*

4.Мой ребенок сильно отстаёт в учебе. Как может помочь ему компьютер?

*- Что бы вы посоветовали этой маме?*

- Что дает положительного ребенку компьютер ? ( возможность развлечься, расслабиться, забыть ежедневные проблемы; элементарные навыки владения компьютером; неограниченные возможности для решения учебных задач и т.д.

- Какие отрицательные моменты вы видите в общении ребенка с компьютером ? ( ухудшение зрения, осанки; в определенных случаях негативное влияние на психику ребенка).

***ВЫСТУПЛЕНИЕ УЧИТЕЛЯ ПО ВОПРОСУ: «КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОМПЬЮТЕР БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»***

- Специалисты спорят о пользе и вреде компьютера в различных ситуациях.

**Основные вредные факторы, влияющие на состояние здоровья людей, работающих за компьютером**:

* сидячее положение в течение длительного времени;
* воздействие электромагнитного излучения монитора;
* утомление глаз, нагрузка на зрение;
* перегрузка суставов кистей;
* стресс при потере информации;
* компьютерная зависимость.

**Сидячее положение**.  
Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда излишняя нагрузка на позвоночник, остеохондроз, а у детей - сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется своего рода тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие - простатит и геморрой, болезни, лечение которых - процесс длительный и малоприятный. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к гипертонии и ожирению.

Проследите, чтобы кисти рук ребёнка находились на уровне локтей, а запястья – на опорной планке. Также необходимо сохранять прямой угол (90 градусов) в области суставов. И, конечно, как можно больше разнообразьте досуг ребёнка: между компьютерными играми ребёнок должен играть в подвижные игры, гулять, заниматься спортом. Не разрешайте малышу перекусывать за компьютером: эта вредная во всех смыслах привычка может остаться на всю жизнь.

**Электромагнитное излучение**.  
Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.

**Воздействие на зрение**.  
Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

При грамотной постановке дела нагрузка на зрение от компьютера может быть значительно снижена.

1. Ребёнок младшего школьного возраста может проводить за компьютером не более 10-20 минут, после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз. Очень полезным будет научить ребёнка специальной гимнастике для глаз.
2. Если у малыша проблемы со зрением, то садиться за монитор ему можно только в очках.
3. Ни в коем случае не разрешайте ребёнку работать за компьютером в темноте.
4. Расположите дисплей так, чтобы свет из окна не падал на экран и не светил в глаза. Проследите, чтобы расстояние от детских глаз до экрана составляло 50-70 см.

5.регулярно наблюдайтесь у окулиста.

**Перегрузка суставов кистей рук**.  
Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

**Стресс при потере информации**.  
Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь и вирусы не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате такого стресса случались и инфаркты.

**Пыль и грязь: аллергия и кишечные инфекции**.  
Пыли и грязи в компьютере и вокруг него со временем скапливается немало, причем убрать их зачастую бывает весьма сложно. А где грязь, там и всяческие микробы, бактерии и грибки, где пыль, там и пылевые клещи. Все это может спровоцировать самые разные заболевания - от аллергии до "болезней грязных рук".

**Синдром компьютерного стресса.**

Отмечаются нарушение памяти, бессонница, ухудшение зрения, головные боли, хроническая усталость, депрессионное состояние, проблемы в общении.

Длительное сидение за столом, в том числе и компьютерным может привести к искривлению позвоночника. Поэтому желательно иметь специальное кресло-стул, чтобы его спинка поддерживала спину ребенка.

***Методики снятия стресса:***

1)- посмотрите в окно и считайте до 20, обмойте лицо холодной водой.  
- переключите внимание на воспоминание о приятном.  
- больше общайтесь с природой.   
- физические нагрузки, музыкальная терапия - снимают нервное напряжение.  
- настой лекарственных растений: валерианы, пустырника, шалфея, розмарина, мяты, пиона (1 столовую ложку одной из трав залить стаканом кипяченой воды, настоять 30 минут. Взрослым – 0,5 стакана 2 раза в день, детям 1/4 стакана. Можно добавить в настой 1 чайную ложку меда)

2) Шиацу – разрядка по-японски *(точечный массаж)*

Массировать точки между бровями, на два пальца над наивысшей точкой надбровных дуг, у основания ушей.

Массаж стопы – перед сном.

Напиток от нервов и усталости: 1 стакан теплого молока + сырой желток + немного сахара, размешать, выпить.

Антистрессовый напиток.

Измельчить банан + 1 ч.л. лимонного сока + 0,5 ст.л. молотых лесных орехов + 1ч.л. проросших зерен пшеницы + 150 г. молока и пить мелкими глотками.

**Компьютерная зависимость.**

- Можете ли вы сказать, что Ваш ребенок настолько увлечен компьютером, что старается проводить за ним все свободное время ?

Если да, то в этом случае встает проблема возникновения компьютерной зависимости.

- Разрушительных характер компьютерной зависимости проявляется в том, что компьютер из средства постепенно превращается в цель.

Не секрет, что многие компьютерные игры и развлечения ( а иногда и работа) затягивают человека как наркотик. Компьютер поглощает время, силы, энергию и эмоции до такой степени, что ребенок оказывается неспособным поддерживать равновесие в жизни, включаться в другие формы активности, получать удовольствие от общения с людьми, развиваться как личность, проявлять симпатии, сочувствие, эмоциональную поддержку даже наиболее близким людям.

**Первые признаки развития зависимости у ребенка:**

- Если ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера.  
- Провел хотя бы одну ночь у компьютера.  
- Прогулял школу – сидел за компьютером.  
- Приходит домой, и сразу к компьютеру.  
- Забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось).  
- Испытывает эйфорию, хорошо себя чувствует за компьютером, и наоборот, ощущает пустоту, раздражение, когда вынужден заниматься чем-то другим или лишен компьютера.  
- Увеличивает число времени, проводимое за компьютером, в ущерб другим занятиям – работе, учебе, домашним делам, полностью или частично теряя к ним интерес.  
 - Вступает в конфликт с близкими людьми из-за своей деятельности, что ведет ко лжи относительно того, что он делает.  
 - Предвкушает следующий сеанс жизни в виртуальной реальности, что также поднимает настроение и захватывает все помыслы.

***Как противостоять?***

Постоянно интересуйтесь настроением, делами, удачами и неудачами ребёнка. Чаще расспрашивайте сына(дочь) о том, что происходило в школе, по дороге домой и т.д. Организовывайте семейные экскурсии, прогулки, просмотры. Обеспечьте ребенку условия и возможность в реальной жизни получать то, что ему может дать виртуальный мир. Это яркая, насыщенная, интересная жизнь, возможность испытывать азарт, риск, возможность испытывать агрессию приемлемым способом, возможность играть, реализовывать любопытство, возможность общаться со сверстниками.

Если родители не всегда имеют возможность лично контролировать использование домашнего компьютера ребенком, можно установить специальную программу для ограничения времени работы на компьютере детей и подростков, которая позволяет создавать расписание работы ребенка за компьютером и автоматически контролировать его соблюдение, запрещать запуск нежелательных игр и программ, блокировать доступ в Интернет.

Хочется отметить, что запретами и угрозами никому ещё ничего хорошего и достойного сделать не удалось. Осваивая с ребёнком компьютер, вы формируете развитую, социально адаптированную личность, а запреты и наказания ничего кроме ответной агрессии не вызовут. Интерес детей к компьютеру огромен, и ваша задача – направить его в полезное русло, сделав компьютерные средства привычными и естественными для повседневной жизни детей.

**Обмен мнениями по вопросу «О пользе и вреде компьютерных игр».**

**Компьютер только для игр и развлечений?**

Что же такое компьютерные программы для детей, в чем их польза, а в чем их недостатки?

В работах Л.А. Венгера, посвященных развитию и обучению детей дошкольного возраста, можно найти научное обоснование и подтверждение того, как компьютер может помочь интеллектуальному росту ребенка. Компьютерные игры составлены так, чтобы ребенок мог представить себе не единичное понятие или конкретную ситуацию, а получил обобщенное представление обо всех похожих ситуациях или предметах.

**1 чудо**: Таким образом, у детей развиваются такие важнейшие операции мышления как обобщение и классификация, которые при стандартном обучении начинают формироваться с 6-7 лет.

**2 чудо:** Таким образом, у детей очень рано начинает развиваться так называемая знаковая функция сознания, то есть понимание того, что окружающий нас мир - это и реальные предметы, и картинки, схемы, это слова и уравнения и, наконец, это наши мысли, которые являются наиболее сложным, идеальным уровнем действительности. "Знаковая функция сознания" лежит в основе самой возможности мыслить без опоры на внешние предметы. О важности такого мышления и сложности его развития говорят известные многим родителям трудности при обучении детей счету или чтению "про себя". Компьютерные игры дают возможность облегчить процесс перехода психического действия из внешнего плана во внутренний.

**3 чудо:** Не только психологи, но и родители, и воспитатели, занимающиеся с детьми на компьютере, заметили, что в процессе этих занятий улучшаются память и внимание детей. Детская память непроизвольна, дети запоминают только яркие, эмоциональные для них случаи или детали, и здесь опять незаменимым помощником является компьютер.

**4 чудо:** Он делает значимым и ярким содержание усваиваемого материала, что не только ускоряет его запоминание, но и делает его более осмысленным и долговременным.

**5 чудо:** Компьютерные игры имеют большое значение не только для развития интеллекта детей, но и для развития их моторики, точнее для формирования моторной координации и координации совместной деятельности зрительного и моторного анализаторов. В любых играх действия рук нужно сочетать с видимым действием на экране. Так, совершенно естественно, без дополнительных специальных занятий, развивается необходимая зрительно-моторная координация.

**Вывод:** Развивающие компьютерные игры для детей – это отличный способ самообразования, а умение пользоваться Интернетом, может стать хорошей школой общения и навыков по поиску и отбору информации.

1. Компьютер помогает выявить и развить способности ребенка.
2. Является великолепным способом самообучения.
3. Развивает самостоятельное мышление.
4. Усиливает концентрацию внимания.

5. Учит ребенка быстро переключаться с одного действия на другое

- Компьютерные игры являются одним из самых любимых развлечений современных детей. В периодической печати появилось уже немало статей, авторы которых ( чаще всего представители медицины и педагоги) спорят о пользе и вреде компьютерных игр.

Автор статьи «Заигравшиеся дети» Т.Думанский с тревогой просит родителей обратить внимание на то, в какие игры играют их собственные дети. Взрослые очень часто не задумываются о содержании подобных «игрушек», а если присмотреться? Как правило на первом месте стоят всевозможные «стрелялки», «убивалки с вампирами, монстрами. ( так называемые «Аркады» и «Стратегии»).

Такие игры оказывают влияние на формирование агрессивного поведения детей. Дети становятся раздражительными, часто ссорятся с окружающими, кричат, лезут в драки. Такие игры приучают ребенка к насилию. Дети не только перестают ужасаться при виде кашмаров, но и теряют возможность сопереживать чужим страданиям. У них формируется представление о том, что жестокость, агрессия по отношению к другим – общепринятый способ общения во взрослом мире.

Польза от компьютерных игр в значительной мере определяется их ориентацией на обучение.

Существуют специально разработанные игры для детей – без агрессии и насилия, помогающие развивать логику и внимание, память и адекватное восприятие окружающего мира.

Компьютерные игры ребенка требуют постоянного, но ненавязчивого контроля со стороны взрослых. Такое внимание позволит достичь максимального развивающего действия компьютерных игр, сведя к минимуму все возможные издержки.

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.**

Компьютер так же, как телевизор и видео, должен естественным образом найти свое место рядом с книгами, а родителям предстоит проконтролировать и сбалансировать занятия детей.

- Подходит к концу наше собрание. Хочется, чтобы оно для вас оказалось полезным.

(Каждая семья получает рекомендации, отпечатанные на листках бумаги, по организации безопасного взаимодействия ребенка с компьютером)

***ПРИЛОЖЕНИЕ***

***Памятка для родителей по использованию***

***компьютера ребенком***

**1.** *Для того, чтобы родители могли контролировать использование*

*ребенком компьютера, они должны сами хотя бы на элементарном*

*уровне уметь им пользоваться;*

*2. Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном;*

*Через каждые 20—30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв; (смена деятельности).*

*3. Ребенок не должен работать на компьютере более 1,5—2 часов;*

*4.Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике;*

*5. Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо*

*ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителей.*

**Гимнастика для глаз**

Упражнение 1

Не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо. Аналогично вверх и вниз. Повторить 2 раза подряд.

Упражнение 2

Стоя у окна, выставить руку вперед с поднятым указательным пальцем. Внимательно посмотреть на кончик пальца, после этого перевести зрение вдаль. Через 5 секунд снова вернуть зрение на кончик пальца и так 5 раз подряд.

Упражнение 3

Делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не поворачивая головы. По 5 раз.

Упражнение 4

"Выписывание" глазами горизонтально лежащих восьмерок по часовой стрелке и против нее. По 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 5

Стоя у окна, закрыть глаза, не напрягая мышц, затем широко открыть глаза и посмотреть вдаль, снова закрыть и т.д. 5 раз подряд.

Уважаемые родители! Помните, что работа ребенка за компьютером должна проходить всегда только под строгим контролем со стороны взрослых.