



# Компьютерная аддикция у младших школьников

\*\*\*\*\*

*Юнина Ирина Александровна*  
*Учитель начальных классов*  
*Высшей квалификационной категории*  
*МАОУ СШ № 102*  
*г. Нижнего Новгорода*  
*2015год*

\*\*\*\*\*

# Здоровье детей-это актуальная проблема общества в целом

- ❖ Физическое здоровье –это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
- ❖ Главной отдушиной в жизни ребёнка, жаждущего общения, нередко становится экранный мир.
- ❖ Многочасовое просиживание за компьютером приводит к росту заболевания глаз, нарушениям опорно-двигательного аппарата.
- ❖ Результатом гиподинамии являются многочисленные невротические, сердечно-сосудистые заболевания. За период школьного обучения у детей в 5 раз вырастает частота нарушения зрения, осанки, в 4 раза- нервно-психических расстройств.



# Цель

Определить негативное влияние компьютерной аддикции (зависимости) на психику детей младшего школьного возраста.



*Особенность игровых аддикатов – социальная дезадаптация.*

## **Формы компьютерной аддикции:**

- ❖ чрезмерная увлеченность компьютерными играми;
- ❖ интернет-зависимость (интернет-аддикция).



## **Стадии компьютерной зависимости:**

- ❖ интерес – друзья посоветовали, как отвлечься от проблем, "убить время", развлечься;
- ❖ втягивание – если нет возможности играть, становится скучно, грустно;
- ❖ полная зависимость.



# Причины, зависимости от компьютерных игр:

1. Отсутствие навыков самоконтроля у ребенка.
2. Ребенок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять ее.
3. Ребенка не приучили к сотрудничеству, он не умеет советоваться, а значит, слушать и слышать советы и рекомендации.
4. Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда от него, невежество взрослых.
5. Ребенок лишен родительского внимания .
6. Не умение справляться с трудностями самостоятельно, не находя поддержки взрослых.
7. Ребенку некомфортно в окружающем его пространстве.
8. Неуверенность ребенка в себе, низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих, замкнутость.
9. Сильный рефлекс подражания, уход в нереальность вслед за товарищем.

# Виды компьютерных игр :

- ❖ **адвентурные (приключенческие)**
- ❖ **стратегии**
- ❖ **аркадные**
- ❖ **ролевые**
- ❖ **3D-Action**
- ❖ **симуляторы, имитаторы**
- ❖ **логические**



**Интернет-сайты с обучающими и развивающими играми:**

[www.logozavr.ru](http://www.logozavr.ru);

[www.samouchka.com.ua](http://www.samouchka.com.ua);

[www.detskieigri.ucoz.ru](http://www.detskieigri.ucoz.ru);

[www.hunter-hamster.com](http://www.hunter-hamster.com);

[www.klub-drug.ru](http://www.klub-drug.ru).

## Адвентурные игры (приключенческие).

- ❖ Оформлены как мультфильм, но с интерактивными свойствами – возможностью управления ходом событий.
- ❖ Для решения поставленных задач необходимо обладать хорошей сообразительностью и развитым логическим мышлением.
- ❖ Предполагают длительную работу за компьютером.
- ❖ Данный вид игр является мощным раздражителем, поэтому гиперактивным детям не рекомендуется с ними работать.

## Ролевые игры.

- ❖ Цель – отыскание определенного артефакта, человека или заклинания.
- ❖ Главный принцип – использование нужного персонажа в нужном месте и в нужное время.
- ❖ Как и аркадные игры, тренируют глазомер, внимание, скорость реакции.
- ❖ Не рекомендуются гиперактивным детям.
- ❖ Необходим контроль времени со стороны взрослых.

# Логические – головоломки

- ❖ Задачи на перестановку фигур, составление рисунка, обучающие чтению, письму и т. п.
- ❖ Как правило, разбиты на отдельные задачи, что позволяет регламентировать время работы ребенка на компьютере.
- ❖ Способствуют развитию мышления, памяти, внимания.

*Для младших школьников лучше выбирать **ЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ, ИГРЫ - СИМУЛЯТОРЫ, т. к.***

- ❖ они, как правило, непродолжительны по времени,
- ❖ направлены на развитие мышления, внимания, памяти, скорости реакции у детей.



# Стратегии.

- ❖ Основная цель – завоевание вражеских поселений, заключение необходимого союза, набор фиксированного количества очков, управление ресурсами, войсками, энергией и т. п.
- ❖ Развивают усидчивость, способность к планированию своих действий, тренируют многофакторное мышление.
- ❖ Не подходят детям младшего школьного возраста из-за большой продолжительности по времени.

# Аркадные игры.

- ❖ Для этих игр характерно по-уровневое дробление хода действий, когда наградой и целью является право перехода к следующему эпизоду или миссии.
- ❖ Система набора очков и бонусов, предоставляемых за "особые заслуги", такие как быстрота прохождения, победа над сильным врагом, нахождение секретных дверей и т. п.
- ❖ Тренируют глазомер, внимание, скорость реакции.
- ❖ Не рекомендуются гиперактивным детям.
- ❖ Необходим контроль времени со стороны взрослых.

# 3D-Action.

- ❖ Цель игрока – уничтожить как можно больше соперников.
- ❖ Такие игры сугубо развлекательны, они развивают моторные функции играющего.
- ❖ Но данный вид игр считается жестоким и его категорически запрещается использовать при работе с детьми.

## Симуляторы, имитаторы (авто-, авиа-, спортивный и т. п.).

- ❖ Позволяют попробовать свои силы в новых ситуациях.
- ❖ Тренируют глазомер, внимание, скорость реакции.
- ❖ Не рекомендуются гиперактивным детям.
- ❖ Необходим контроль времени со стороны взрослых.

# Компьютер и здоровье

- ❖ Действительно ли компьютер оказывает влияние на здоровье и развитие ребенка, и какое?
- ❖ Сколько времени ребёнку можно проводить за компьютером и играть в компьютерные игры?
- ❖ Как влияют агрессивные компьютерные игры на детей, и какой должна быть реакция родителей?
- ❖ Полезны ли компьютерные обучающие и развивающие игры и программы для детей?
- ❖ Влияет ли отрицательно длительная работа за ПК на весь организм человека в целом: зрение, костно-мышечный аппарат, эндокринную, иммунную, репродуктивную системы, высшую нервную деятельность?





# Положительные моменты

- ❖ Компьютер является средством коммуникации.
- ❖ Видеоигры способствуют активизации работы головного мозга человека, развивают концентрацию и внимание.
- ❖ Логические игры способствуют развитию формально-логического, комбинаторного мышления.
- ❖ Позволяют расслабиться.
- ❖ Позволяют освоить различные формы общения.
- ❖ Оказывают психотерапевтическое воздействие.
- ❖ Позволяют ребенку моделировать различные реальные и предполагаемые жизненные ситуации.
- ❖ Игры могут помочь ребенку в самореализации.
- ❖ Коррекционный эффект при работе с детьми с ограниченными возможностями.
- ❖ Внедрение компьютерных технологий создает предпосылки для интенсификации образовательного процесса.



# Отрицательные факторы

- ❖ воздействие электромагнитного излучения монитора;
- ❖ перегрузка суставов кистей рук, мышц шеи, спины,
- ❖ ухудшение работы некоторых видов памяти;
- ❖ сидячее положение в течение длительного времени;
- ❖ утомление глаз, нагрузка на зрение, головные боли;
- ❖ нагрузка на психику;



- ❖ компьютеромания;
- ❖ изменения в эмоциональном плане. повышенная агрессивность, частые вспышки насилия;
- ❖ прекращение у ребенка полета фантазии;
- ❖ эмоциональная незрелость и общей безответственности.

# Возможные причины депрессивных отклонений у игровых компьютерных аддиктов:

- ❖ наличие постоянной потребности в компьютерной игре и одновременно с этим невозможность полного удовлетворения этой потребности;
- ❖ переживание практической бесполезности увлечения компьютерными играми и вследствие этого собственной бесполезности наряду с невозможностью прекращения увлечения из-за психологической зависимости;
- ❖ неадекватное отношение к себе.



# Признаки компьютерной зависимости :

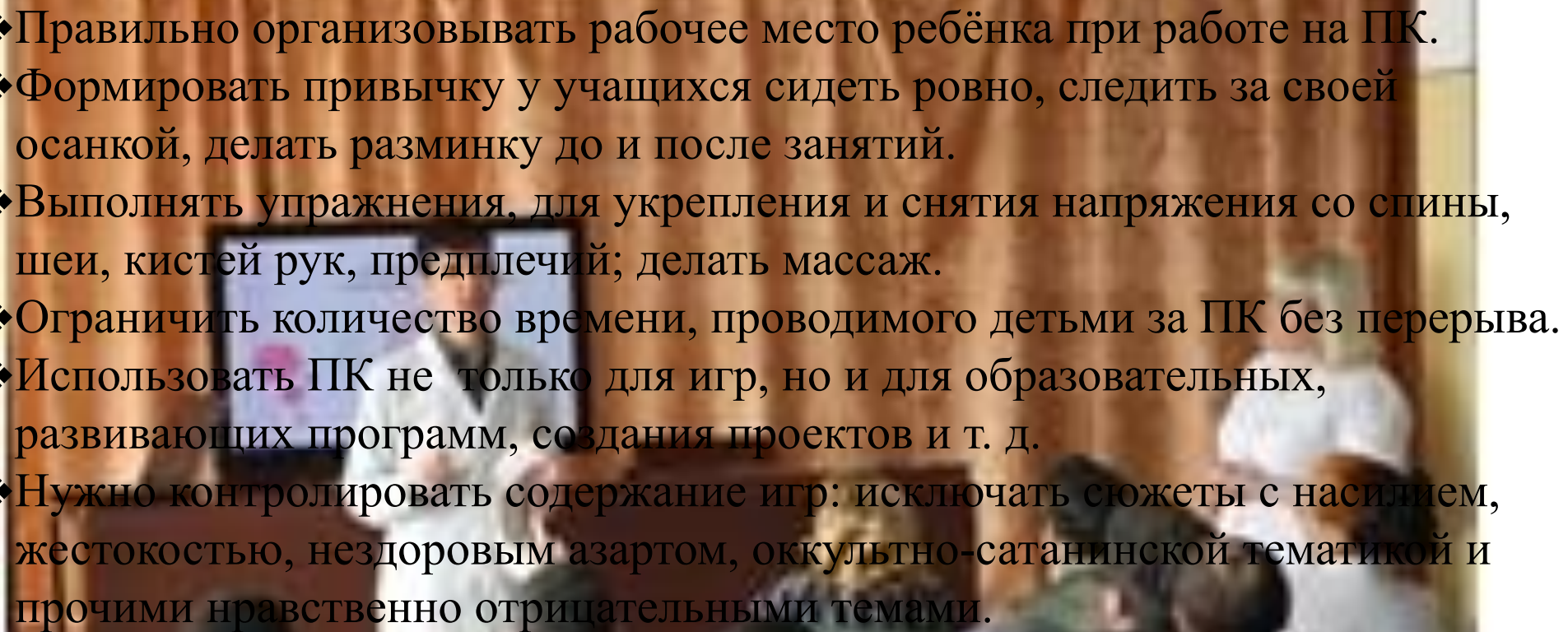
- ❖ ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- ❖ проводит за компьютером большую часть свободного времени (6–10 ч в день);
- ❖ прогулял школу – сидел за компьютером;
- ❖ приходит домой и сразу садится за компьютер;
- ❖ стал хуже учиться, потерял интерес к учебным предметам;
- ❖ у ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
- ❖ во время игры ребенок начинает разговаривать сам с собой или с героями игры так, как будто они реальные;
- ❖ забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось);
- ❖ пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;
- ❖ трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии;
- ❖ конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.



## Недостаточная грамотность родителей

- ❖ Необходим серьезный контроль со **стороны родителей** за содержанием игр и направленностью сайтов, которые ребенок посещает в Интернете.
- ❖ Даже если игра или программа ориентирована на возраст малыша, нельзя просто запустить ее на компьютере и оставить ребенка с ней наедине.
- ❖ Необходимо полностью оградить ребенка от злых и жестоких игр.



- 
- ♦ Правильно организовывать рабочее место ребёнка при работе на ПК.
  - ♦ Формировать привычку у учащихся сидеть ровно, следить за своей осанкой, делать разминку до и после занятий.
  - ♦ Выполнять упражнения, для укрепления и снятия напряжения со спины, шеи, кистей рук, предплечий; делать массаж.
  - ♦ Ограничить количество времени, проводимого детьми за ПК без перерыва.
  - ♦ Использовать ПК не только для игр, но и для образовательных, развивающих программ, создания проектов и т. д.
  - ♦ Нужно контролировать содержание игр: исключать сюжеты с насилием, жестокостью, нездоровым азартом, оккультно-сатанинской тематикой и прочими нравственно отрицательными темами.

### ***Учителю:***

#### **Организация совместной работы учитель-родитель-ученик:**

- ♦ лекции, семинары, консультации, приобретение литературы по теме,
- ♦ «круглый стол» по обмену опытом работы.

## Рекомендации:



- ❖ Правильное расстояние до монитора - около 45-60 см (на расстоянии вытянутой руки), желательно, чтобы он находился ниже уровня глаз.
- ❖ Для детей в возрасте 7-8 лет ограничение общения с компьютером составляет 30-40 минут в день.
- ❖ В 9-11 лет можно позволять сидеть за компьютером не более часа-полутора.
- ❖ Рекомендуется делать короткий перерыв через каждые 15-20 минут занятий.
- ❖ Чередовать работу за компьютером с подвижными играми, физминутками, играми на свежем воздухе, походами в магазин.
- ❖ Выполнять гимнастику для глаз, позвоночника, следить за осанкой, делать разминку до и после занятий, применять тренажеры, правильно организовывать рабочее место при работе на компьютере.



- ❖ Дети данного возраста в большей степени предпочитают игры, которые могут повлечь за собой повышение агрессии, утомляемости, и других нервных расстройств.
- ❖ Компьютеры оказывают как негативное, так и положительное влияние на психологическое развитие ребенка.
- ❖ Выполняя основную функцию информационного общества, компьютер влияет на здоровье детей. При долговременной работе за ПК развиваются заболевания, связанные с нарушением осанки и позвоночника, зрения, органов дыхания.
- ❖ Для того чтобы предотвратить нежелательные последствия, необходимо выполнять профилактические мероприятия: регулярные прогулки на свежем воздухе, проветривание помещения, соблюдение элементарных правил работы на ПК, а так же рекомендации врачей как для здоровых детей, так и для имеющих отклонения в физическом и психическом здоровье .
- ❖ Активно обсуждать возникающие вопросы по теме на родительских собраниях.



**НАШЕ ЗДОРОВЬЕ  
–В НАШИХ  
РУКАХ!**



# Литература:

1. По материалам сайта: [http:// www.leovit.ru](http://www.leovit.ru)
2. По материалам [http:// www.medlux.ru](http://www.medlux.ru)
3. <http://cop-doctor.ru/index/php>
4. <http://cop-doctor.ru/artidep/php>
5. Абрамов Н. «Что может компьютер» М. 1999г
6. Киселёв Г.А. «Что же с нами происходит» журнал «Лиза» №4,5 2002 г.
7. Компьютер для детей. Энциклопедия. – М.: Аст-Пресс,2001
8. Разумова Т. Компьютерный яд. // Наука и жизнь. – № 6. – 2002.
9. Занимательный атлас – Компьютеры и Интернет. Атлас 2008г.