

*Дети и компьютер:
вред или польза
умной машины*

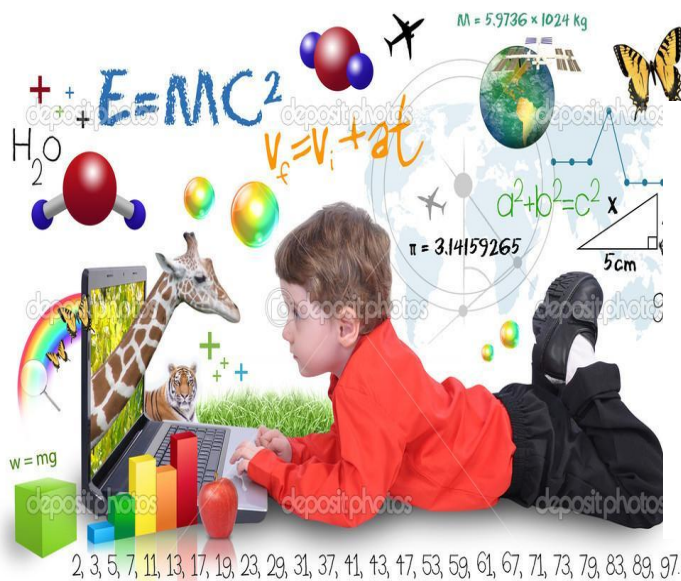


*При правильном подходе к занятиям на
компьютере можно извлечь максимум
пользы для развития ребенка.*

Б. Шлимович



Как влияет на ребенка компьютер?



2, 3, 5, 7, 11, 13, 17, 19, 23, 29, 31, 37, 41, 43, 47, 53, 59, 61, 67, 71, 73, 79, 83, 89, 97.

Статистика

- В России 10 миллионов детей в возрасте до 14 лет активно пользуется Интернетом, что составляет 18% интернет-аудитории нашей страны.
- В мире мобильными телефонами пользуются 1.600.000.000 молодых юношей и девушек.
- Мобильные телефоны имеют около 90% детей в возрасте от 12 до 19 лет и около половины - в возрасте 9-12 лет.
- В некоторых странах вообще принято дарить детям «мобильники» по достижении ими восьми лет.
- Помимо звонков и коротких сообщений

Влияние компьютера

- **Страдает нервная система, слух и зрение.**
- **Под воздействием интернета, в поведении ребёнка резко проступает раздражительность и апатия.**
- **Ребенок чаще жалуется на усталость и головную боль.**
- **Увлечение компьютерными играми и общение в сети интернет разрушает режим дня ребёнка: резко сокращает время сна и пребывания на свежем воздухе. Недосыпание и кислородное голодание снижает сопротивляемость детского организма к заболеваниям.**
- **Ухудшается память, ослабевает внимание. Успехи в учёбе даются всё с большим трудом.**

Результаты опроса

1. **Что тебе больше всего нравится делать в свободное время?**

Играть - 6; помогать 4; гулять - 2

2. **Есть ли у тебя компьютер?**

Да - 11 Нет - 0

3. **Как часто пользуешься компьютером?**

каждый день - 7

1-2 раза в неделю - 1

раз в месяц - 3

4. **С какой целью ты выходишь в интернет?**

Найти информацию - 1

Играть - 4

Для общения - 6

5. **Ты выходишь в интернет один или с кем -нибудь из членов семьи?**

Один - 9

Вместе с семьёй - 2

6. **Ты любишь в интернете всё подряд или предпочитаешь какие-то отдельные сайты?**

Попряд - 7

Выборочно - 4

7. **Используешь компьютер для подготовки к урокам?**

Да - 3

нет - 2

редко - 6

8. **Обсуждаете ли вы с родителями полученную информацию?**

Да - 4

Нет - 5

Иногда - 2

9. **Сколько времени в день ты можешь проводить за компьютером?**

1-2 часа

Нормы СанПиНа

- Без ущерба для здоровья ребенок может работать за компьютером **не более 15 минут подряд.**
- Необходимо делать 15-минутные перерывы после работы за компьютером.
- Общее время работы на компьютере **не должно превышать 1,5 часа в день.**

Положительное

- **Виртуальная реальность развивает умственные способности детей, закладывая полезные навыки для будущей работы в информационном обществе.**
- **У игроков в компьютерные игры, по сравнению с их сверстниками, наблюдается более адаптивное социальное поведение.**
- **Не случайно, дети зачастую гораздо увереннее взрослых ориентируются, к примеру, в биржевых новостях.**

Негативное

- Сужение круга интересов ребёнка.
- Стремление к созданию собственного мира.
- Уход от реальности.
- Некоторые компьютерные игры провоцируют агрессивное поведение, возвеличивание войн и насилия, правого экстремизма.
- Занятия с компьютером один на один, часто в ущерб общению со сверстниками, приводят к социальной изоляции и трудностям в

Печальная статистика

- **88%** четырёхлетних детей выходят в сеть вместе с родителями.
- 8-9-летнем возрасте дети всё чаще выходят в сеть самостоятельно.
- К 14 годам совместное, семейное пользование сетью сохраняется лишь для **7%** подростков.

- **39%** детей посещают «взрослые» сайты,
- **19%** наблюдают сцены насилия,
- **16%** увлекаются азартными играми.
- **14%** детей интересуются
наркотическими веществами и
алкоголем,
- **11%** посещают экстремистские и
националистические ресурсы.

Что мы знаем о компьютерных играх?

Самыми вредными из них являются **бродилки и стрелялки**

Меньше воздействуют на психику **«гонки» и «спортивные»** игры, типа футбольных «Fifa» или баскетбольных «NBA Live».

Стратегии признаны большинством не только не вредными, но даже полезными!

Упражнения для глаз

- Зажмурьте глаза на 10 секунд
- Быстро моргайте в течение 5-10 секунд
- Сделайте несколько круговых движений глазами



Упражнения для рук

- Встряхните руки

- Сжимайте пальцы в кулаки (10 раз)

- Вращайте кулаки вокруг своей оси

- Надавливая одной рукой на пальцы другой руки со стороны ладони, как бы выворачивая ладонь и запястье наружу



Профилактика заболеваний позвоночника

- Постоянно следить за своей осанкой, оптимально организовать своё рабочее место
- Как можно чаще прерывать нахождение в одной позе, вставать из-за стола, двигаться.
- По возможности заниматься спортом, делать зарядку.



Опасности интернета

- Преступники в интернете.
- Вредоносные программы.
- Азартные игры.
- Недостоверная информация.
- Материалы нежелательного содержания.



Сказка о вреде интернета



- **Интернет предлагает колоссальное количество возможностей для обучения, но есть и большая доля информации, которую никак нельзя назвать ни полезной, ни надежной. Пользователи Сети должны мыслить критически, чтобы оценить точность материалов; поскольку абсолютно любой может опубликовать информацию в Интернете.**



□ Информационная безопасность детей – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию (Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию").

Научите детей:

- **прекращать любые контакты по электронной почте, в системе обмена мгновенными сообщениями или в чатах, если кто-нибудь начинает задавать им вопросы личного характера или содержащие сексуальные намеки;**
- **никогда не открывать никаких вложений, поступивших с электронным письмом;**
- **скачивать файлы из надежных источников и обязательно читать предупреждения об опасности, лицензионные соглашения и положения о конфиденциальности;**
- **игнорировать хулиганов. Если вы не будете реагировать на их воздействия, большинству гриферов это, в конце концов, надоест и они уйдут;**
- **критически относиться к содержанию онлайн-материалов и не доверять им.**

Используйте

- **средства фильтрации
нежелательного
материала**

**Если вы считаете, что существует
угроза вашей безопасности, вы
должны обратиться:**

- **в правоохранительные органы**
- **на линию помощи «Дети онлайн» по
телефону: 8–800–25–000–15**

(по России звонок бесплатный)

по e-mail: helpline@online.org.

**Специалисты подскажут тебе, как лучше
поступить**

Источники

1. Фромм Э. Бегство от свободы. М., 1995.
2. Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований // Психологический журнал, 1999,
3. <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-7264>
4. http://archives.dtf.ru/index.php?type=id&publ_id=48972
5. <http://game-fans.ru/index.php?article=7>
6. <http://www.antax.ru/articles/p90.htm>
7. <http://www.biz.kr.ua/info/articles/computer-game.html>