

Влияние компьютера и сотового телефона на детей

Классный руководитель: Н.С. Светашова, учитель Базовой
общеобразовательной школы Филиала СГПИ в г. Железноводске

Повестка дня:

- 1. Отчёт 6 класса за 1 полугодие. Вручение грамот.
- 2. Влияние компьютера и сотового телефона на физическое и психическое состояние подростков.
- 3. Организационные вопросы по учебно-воспитательной работе.
- 4. Разное.

Знаете ли Вы?

- Знаете ли Вы, чем увлекается, интересуется ребенок?
- Есть ли у Вас общие с ребенком увлечения?
- Знаете ли Вы, что сильно огорчает и радует Вашего ребенка?
- Бывают ли у Вашего ребенка резкие перепады настроения?
- Знаете ли Вы, сколько времени в день проводит Ваш ребенок в Интернете?
- Ограничиваете ли Вы время, которое Ваш ребенок проводит за компьютером, планшетом, в телефоне?
- Установлен ли «Родительский контроль» у Вас на домашнем компьютере?
- Знаете ли Вы, на какие сайты чаще всего «заходит» Ваш ребенок?
- Является ли Ваш ребенок участником каких-либо групп и сообществ в Интернете?
- Знаете ли Вы, что это группа, сообщество безопасны?

Что происходит в подростковом возрасте?

- физиологические и психологические изменения;
- формирование собственных взглядов — поиск своего «Я»;
- ведущая потребность — в самоутверждении;
- критичное отношение к наставлениям взрослых;
- изменения в отношениях со взрослыми и сверстниками;



Почему подростки уязвимы?

- **не знают, как реализовать свои потребности, желания;**
- **нет четких жизненных целей и ценностей;**
- **очень значимо признание сверстников;**
- **плохо устойчивы в ситуации стресса;**
- **мало жизненного опыта;**
- **отрицают авторитет;**
- **бескомпромиссны**



Что может стать угрозой?

- 1. Жизненные обстоятельства или ситуации, которые подросток воспринимает как невыносимо трудные, непреодолимые.**
- 2. Использование интернет-ресурсов, которые могут оказывать разрушающее воздействие на психику.**



1. На каждую тысячу родившихся малышей **до 900** имеют какие-либо врожденные дефекты.

2. Всероссийская диспансеризация, в ходе которой обследовали **30 млн. детей**, дала тревожные результаты:
здоровы лишь 33% ребят,
51% - имеют отклонения в здоровье,
у 16% - хронические патологии.

Не секрет, что на состояние здоровья сильно влияют многие факторы:

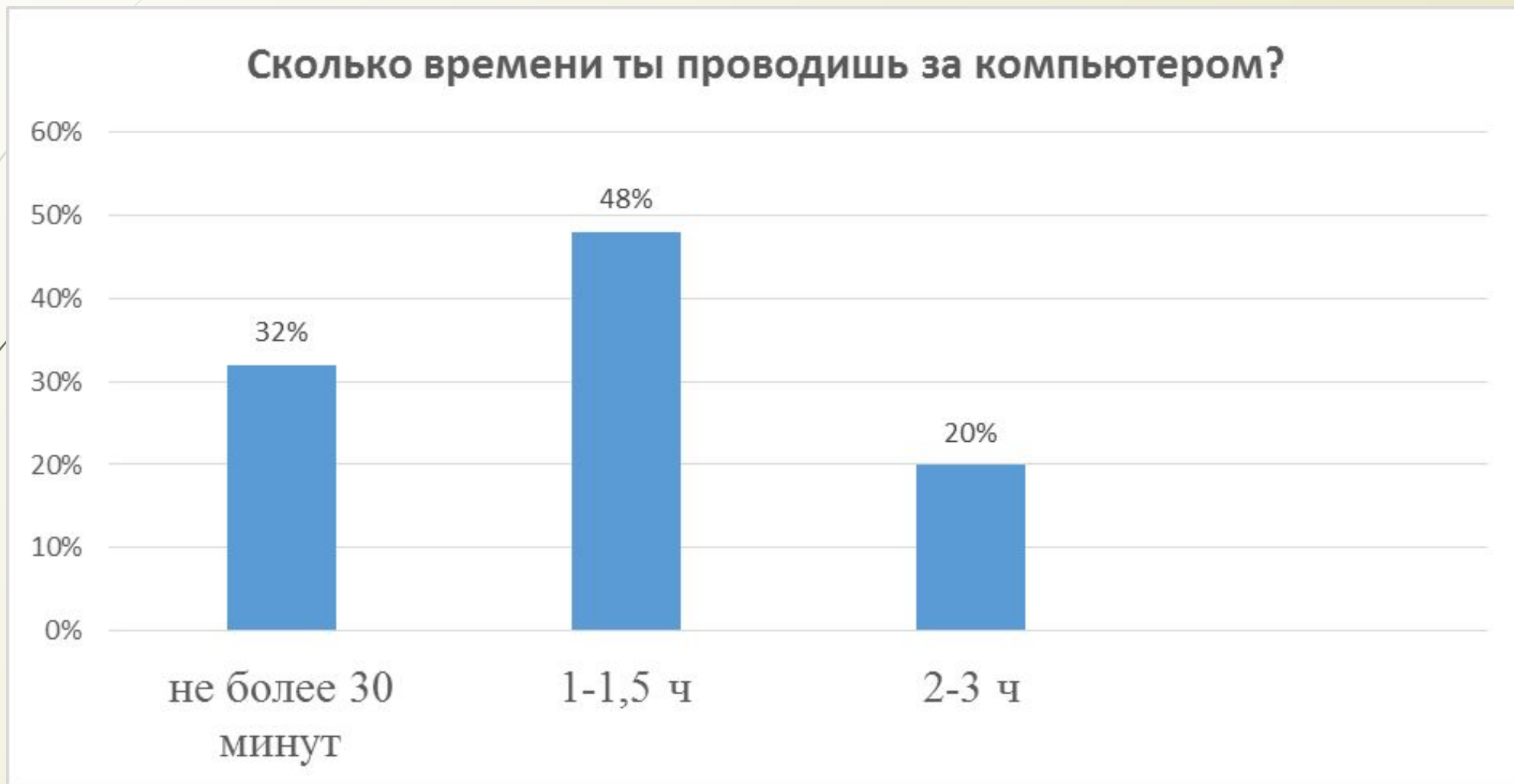
вредные привычки – наркомания, алкоголь, табакокурение,
а также развитие сотовой связи и всеобщая компьютеризация



Вредные факторы :

- **сидячее положение в течение длительного времени;**
- **утомление глаз, нагрузка на зрение;**
- **перегрузка суставов кистей;**
- **стресс.**

Результаты анкетирования

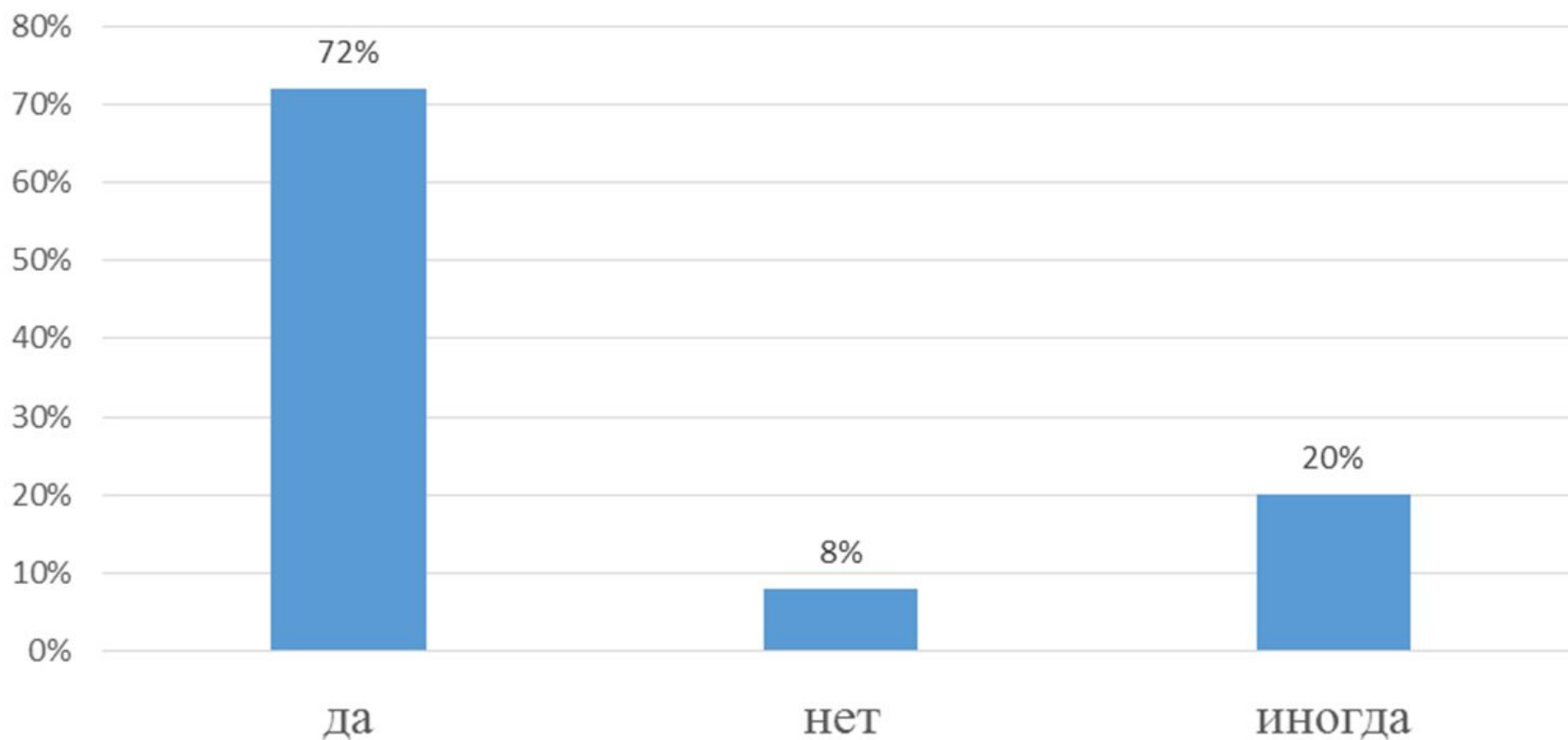




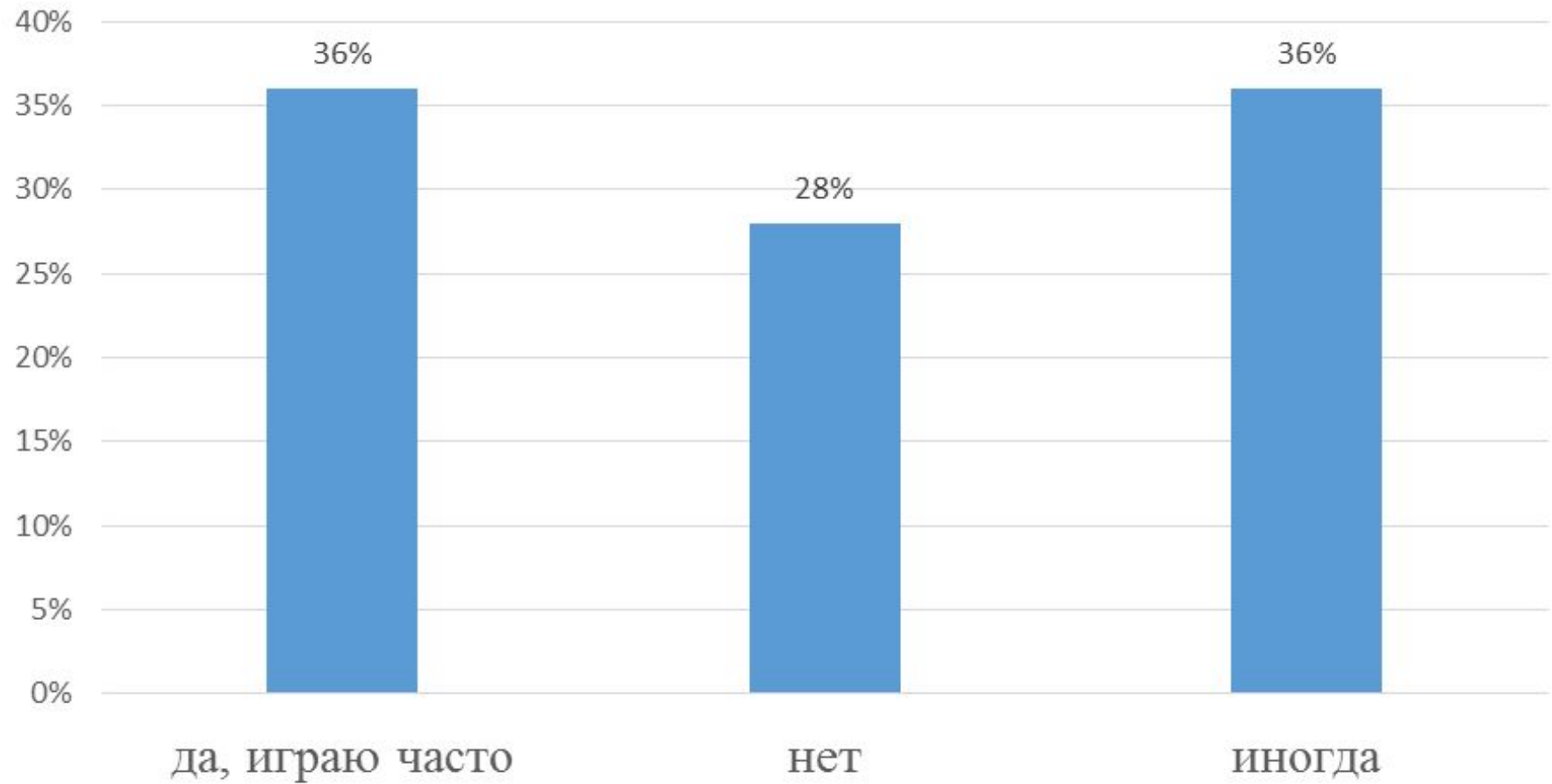
Режим работы за компьютером

- ▶ Взрослые - 1 час работы = 20 минут перерыва
- ▶ Дети - 30 минут работы = 15 минут перерыва

Контролируют ли родители время пребывания за компьютером, планшетом?



Играешь ты в компьютерные игры?




Причины увлечения компьютерными играми:

- ❑ **Ошибки всегда можно исправить, перезагрузив компьютер;**
- ❑ **Бесчисленные компьютерные игры создали целый мир виртуальных ("кажущихся") образов;**
- ❑ **Яркие картинки, динамичные ситуации и необычные герои привлекают ребёнка;**
- ❑ **Дети плохо ощущают масштабы реального пространства, лишены чувства опасности, воображают себя супергероями;**
- ❑ **В виртуальной действительности ребёнок не переживает обычных человеческих эмоций: боли, сочувствия, сопереживания;**
- ❑ **Ребёнок получает удовольствие от удара, и оскорбления, и собственной вседозволенности. Убивая в компьютерных играх, дети испытывают чувство удовлетворения, мысленно преступая моральные нормы.**
- ❑ **Все происходит по желанию подростка («Я – властелин»);**
- ❑ **Компьютер – партнер по общению**





Вредные факторы:

- Утомляемость
 - Компьютерная зависимость
 - Нарушение детского кругозора
 - Воплощение игры в реальность
 - Детская агрессия и жестокость
 - Детский эгоизм
 - Неправильное восприятие мира
 - Нежелание общаться с реальными людьми
- 

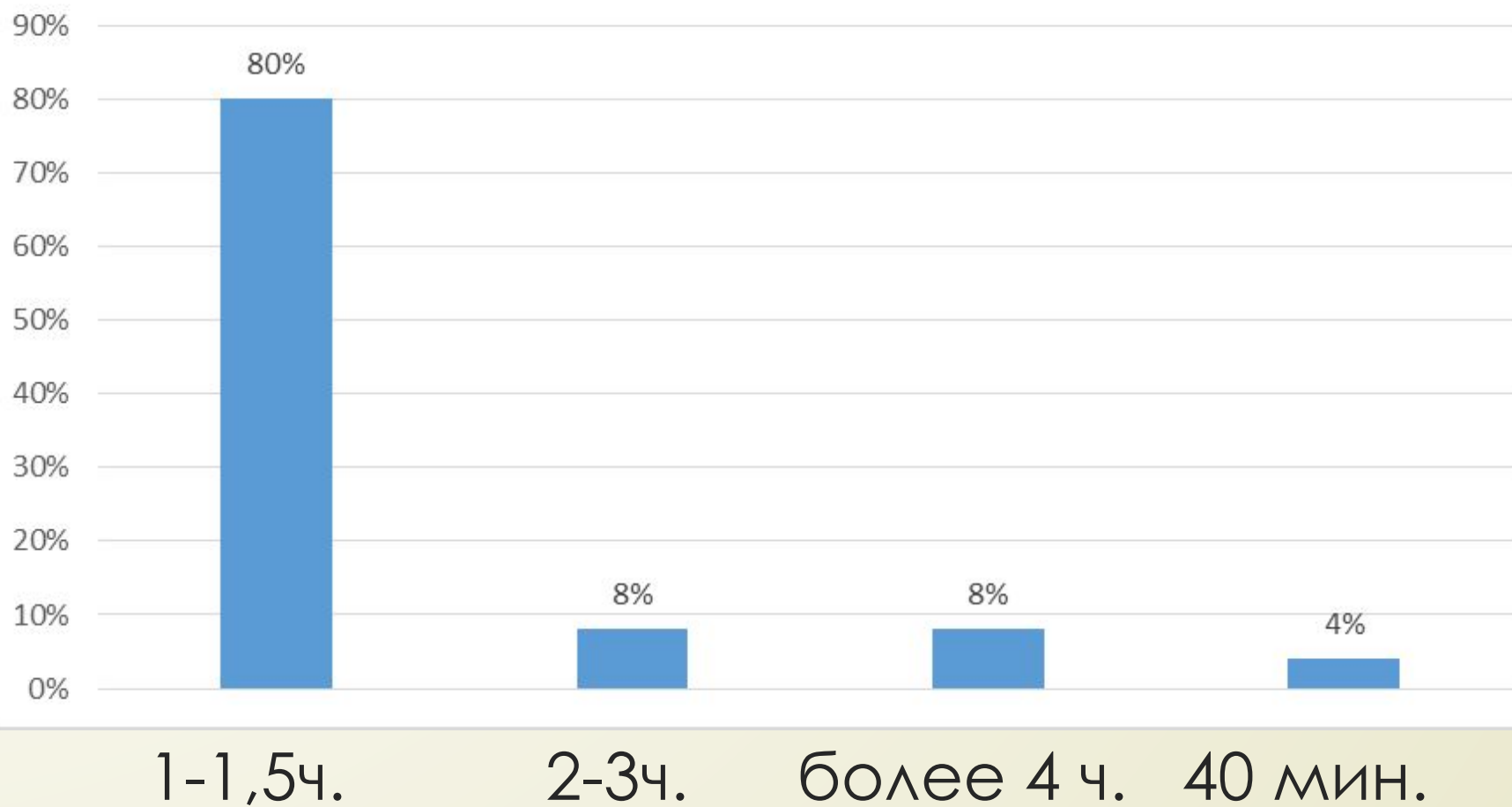
6. Контролируйте пребывание ребенка в сети с помощью технических средств

- ✓ **i Protect You Pro** — программа-фильтр Интернета , позволяет родителям ограничивать по разным параметрам сайты, просматриваемые детьми ресурсы.
- ✓ **Предназначение Kids Control** — контроль времени, которое ребенок проводит в интернете.
- ✓ **Mipko Time Sheriff** — контроль времени, проводимого ребенком за компьютером или работы с конкретными программами и сайтами.
- ✓ **Net Police Lite** — родительский контроль — запрет посещения сайтов определенных категорий (сайты для взрослых, ненормативная лексика и т.п.).

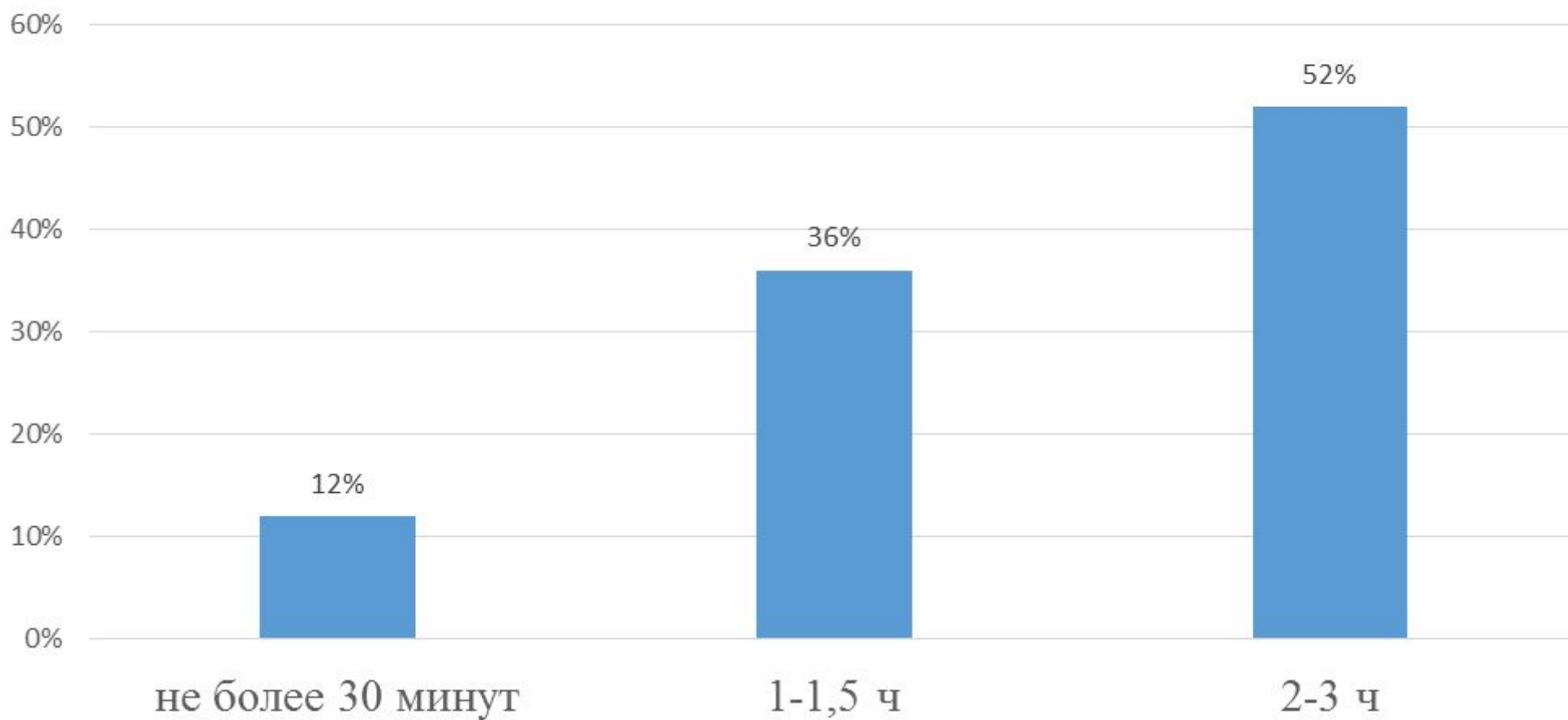
Советы педагога-психолога

- Ограничьте время нахождения ребенка за компьютером.
- Следите за тем, во что играет ребенок, какие фильмы он смотрит и где лазит по интернету.
- Установите на компьютере полезные программы, которые будут учить ребенка хорошему и нужному.
- Помогите ребенку найти общий язык со сверстниками, старайтесь чаще с ним разговаривать.
- Объясняйте ему, во что можно играть и что можно смотреть.
- Обязательно чередовать работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе.
- Каждый час делать комплекс упражнений для кистей рук
- Проводить за компьютером не более трех часов в день. Каждый час вставать из-за компьютера и делать комплекс упражнений для позвоночника.

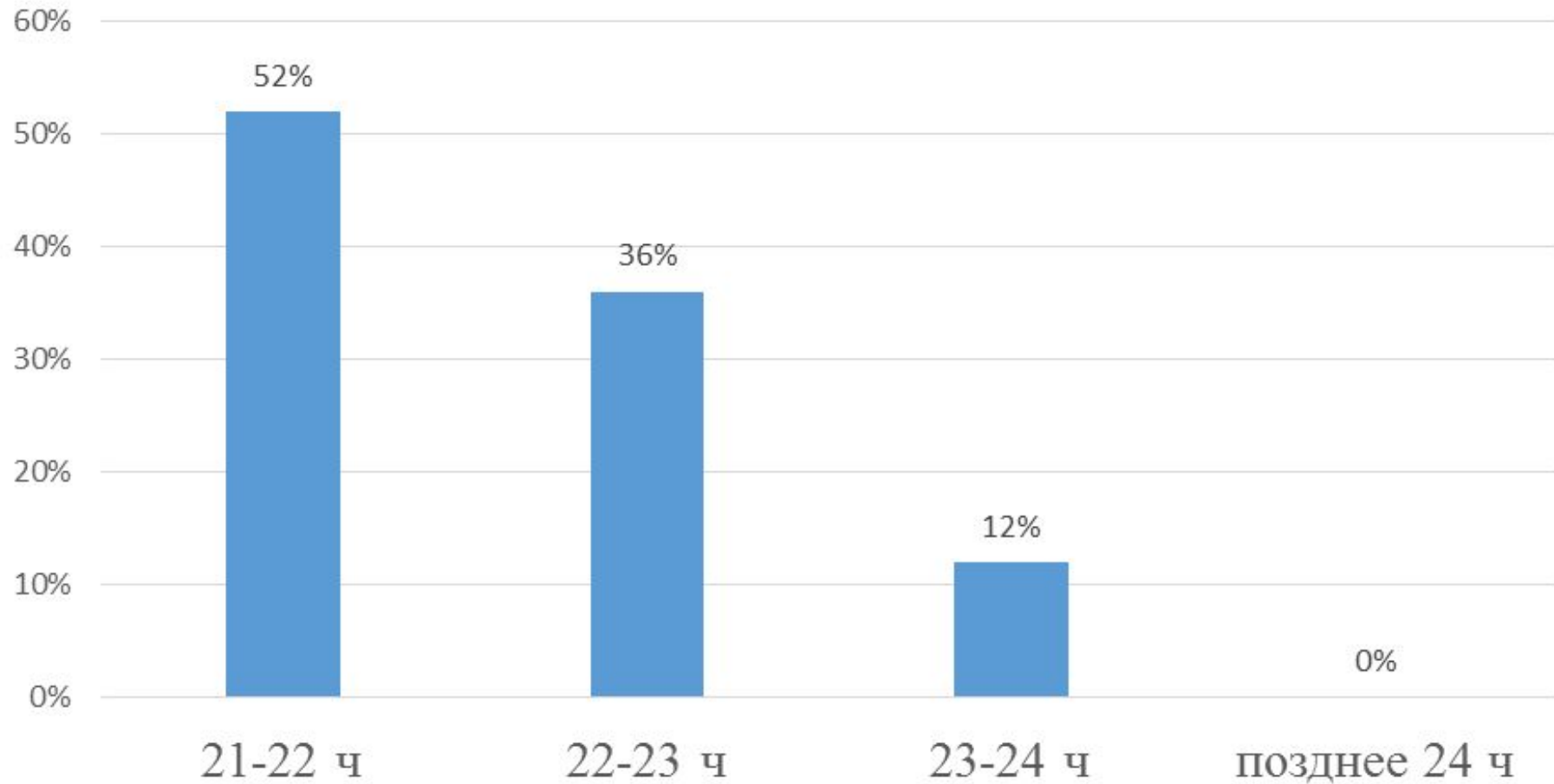
Сколько времени ты тратишь на выполнение домашнего задания?



Сколько времени ты проводишь на свежем воздухе?



В какое время ты ложишься спать?





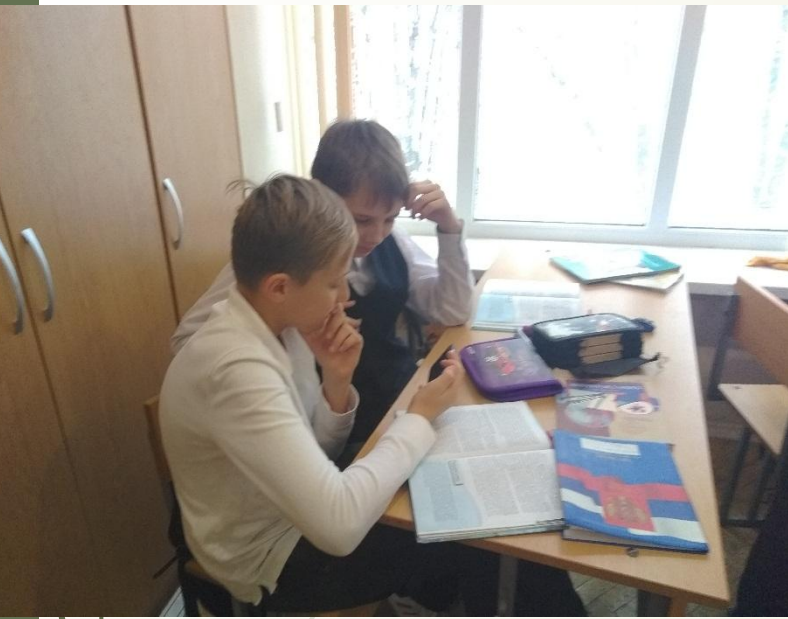
Сотовый телефон: вред и польза

ПЛЮСЫ СОТОВОЙ СВЯЗИ

- 1. Дает возможность родителям всегда знать, где находится ребенок.**
- 2. Расширяет общение между людьми.**
- 3. Способствует получению новой информации через Интернет.**
- 4. Телефон оснащен калькулятором, будильником, часами, фонариком, фотокамерой, которые можно в нужное время использовать.**

МИНУСЫ СОТОВОЙ СВЯЗИ

1. Мелодии, звучащие на уроках, и посылаемые SMS отвлекают учеников от урока и мешают усвоению материала.
2. Прослушивание музыки или беседа по телефону делает человека невнимательным, рассеянным.
3. На улице такие люди в несколько раз чаще остальных пешеходов попадают под машину.
4. Чаще случаются аварии, если еще и водитель во время движения разговаривал по телефону.
5. Наличие сотовых телефонов провоцирует кражи.
6. В подростковой группе телефон – своеобразный показатель социального статуса. Причём зависит это не от собственных достижений ребёнка в учёбе, спорте или хобби, а исключительно связано с тем, насколько богаты его родители. В такой ситуации может возникнуть нездоровое соревнование между детьми и появление разногласий в семье.



« опасен »


Ослабление памяти,
рассеянность,
снижение внимания,
умственных и
познавательных
способностей и
интересов

Мобильная
зависимость


Ослабляет
иммунитет

Вызывает
нарушение сна,
памяти,
головные боли

Способствует
возникновению
онкологических
заболеваний




□ Биофизиками был проведен эксперимент, который показал, что даже после двухминутной беседы у подростка 11-13 лет меняется биоэлектрическая активность мозга, в норму она приходит лишь через 2 часа. У ребенка также меняется настроение, он хуже воспринимает материал на уроке.



Международные исследования говорят об обнаружении увеличения вероятности возникновения опухолей головного мозга у использующих мобильные телефоны больше 10 лет, а также о том, что начало пользования мобильным до 20 лет повышает риск возникновения злокачественной опухоли головного мозга в 5 раз; электромагнитное излучение может вызывать также в клетках человеческого организма генетические изменения.

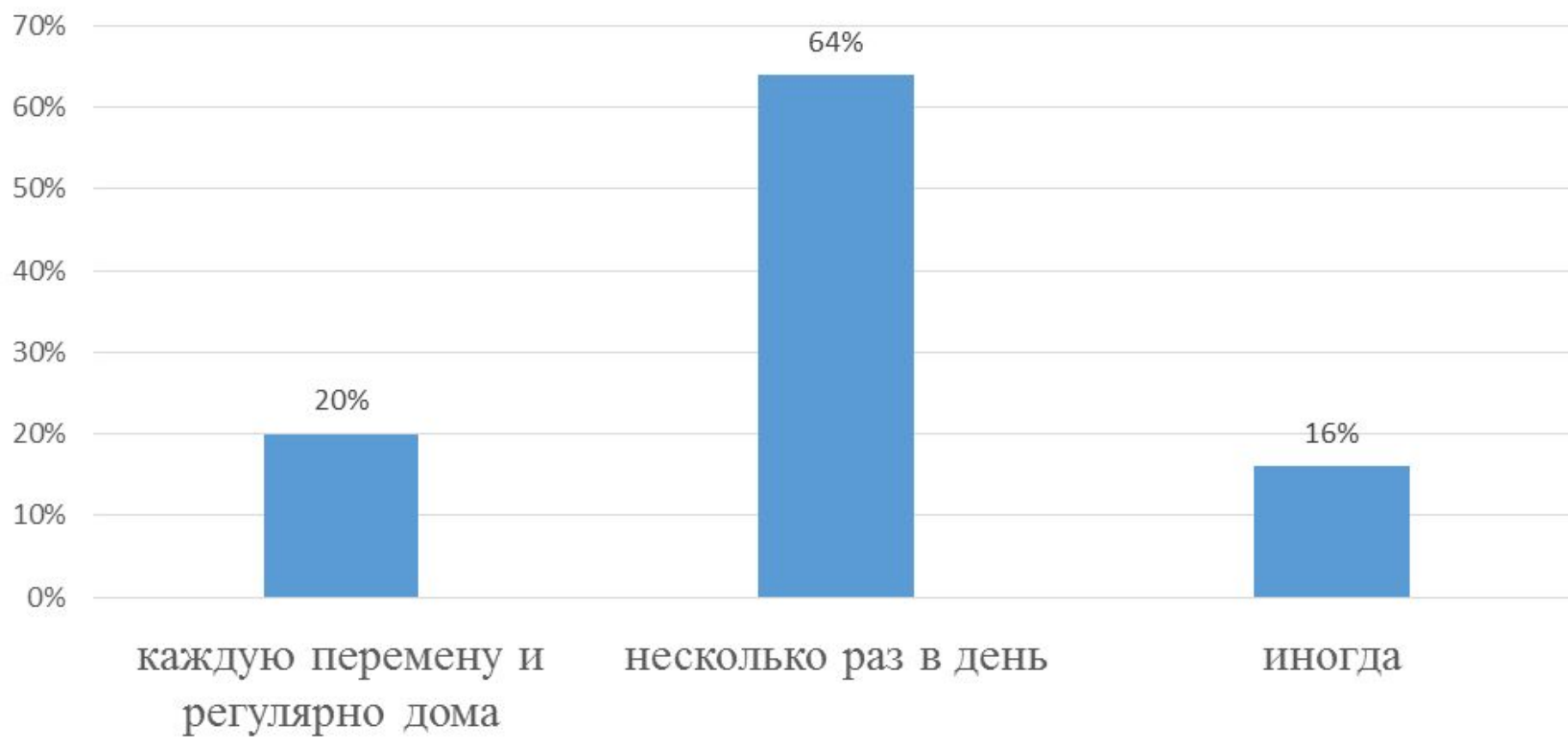




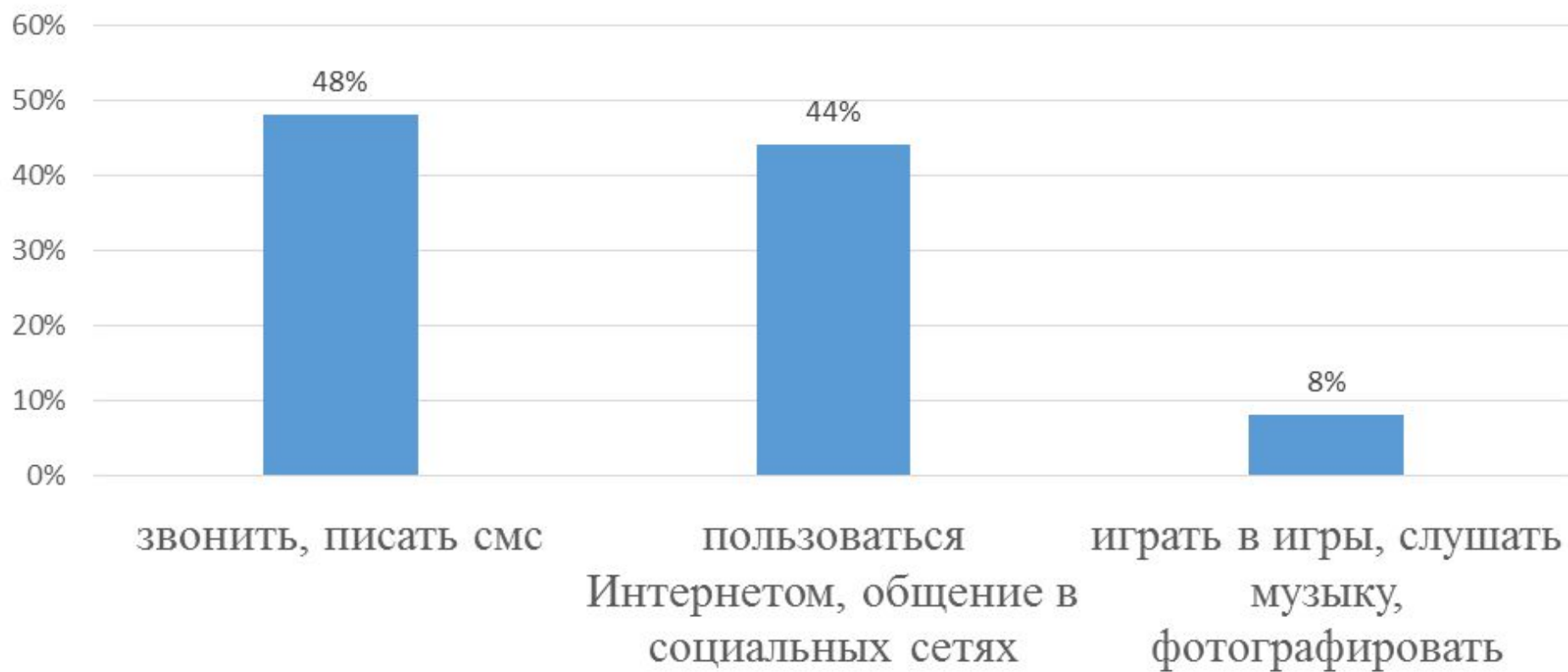
По данным исследований российских экспертов в области радиобиологии по вопросу влияния электромагнитных полей телефонов на детей и подростков представлены выводы об угрозе здоровью будущих поколений, включая отрицательное влияние на развитие организма и ментальный уровень, повышение уровня нервозности и раздражительности, влияние на мозг, ослабление памяти, снижение внимания, умственных способностей, нарушение сна, повышение эпилептической вероятности;

Существуют и выводы о повышении возможности к 25-30 годам нарушений слухового и вестибулярного нерва, а к 50-60 годам - болезни Альцгеймера, депрессивного синдрома, слабоумия и других форм дегенерации нейронов структур головного мозга;

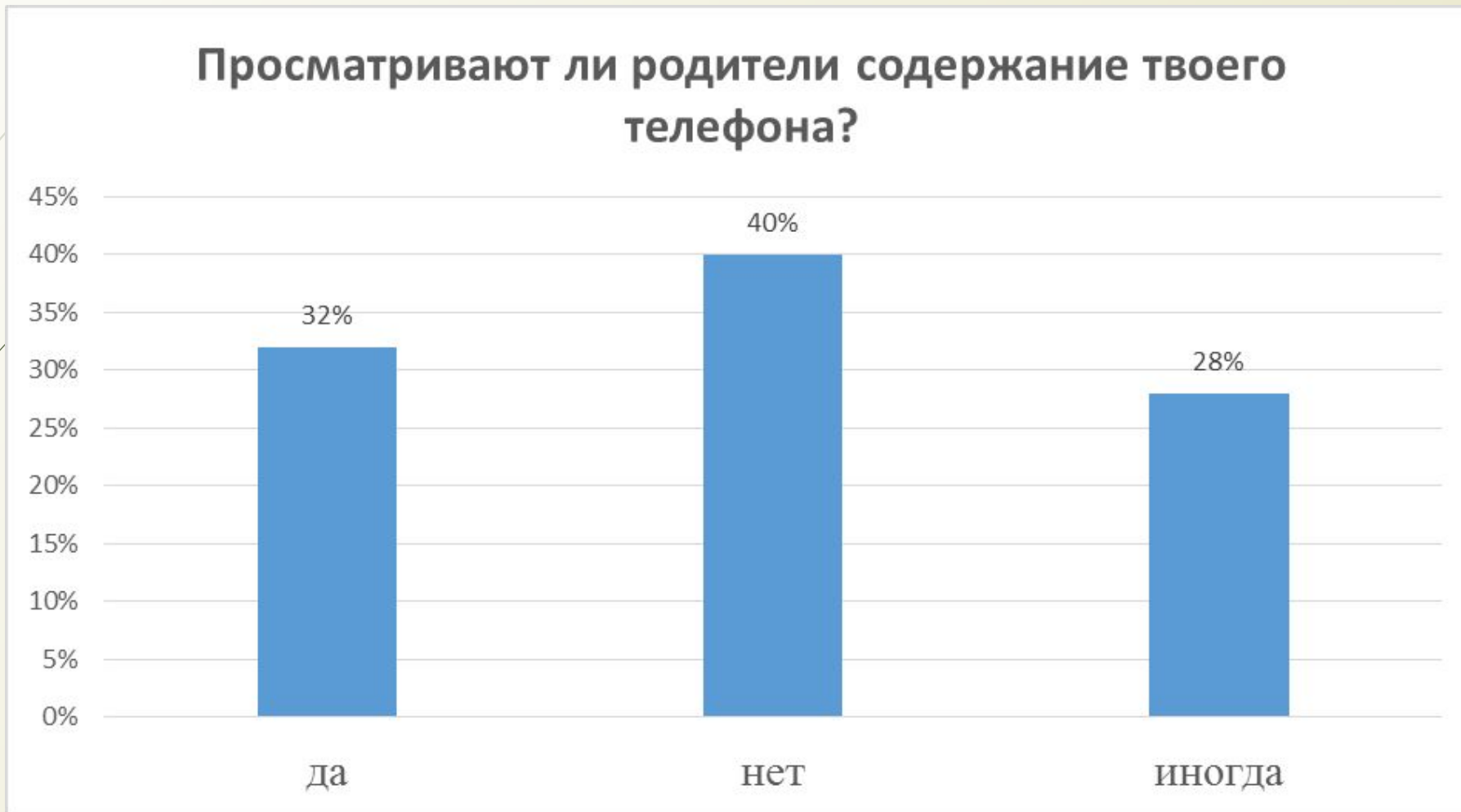
Как часто ты пользуешься телефоном в течение дня?



Мобильный телефон мне нужен преимущественно для того, чтобы...



Просматривают ли родители содержание твоего телефона?



Правила пользования мобильным телефоном

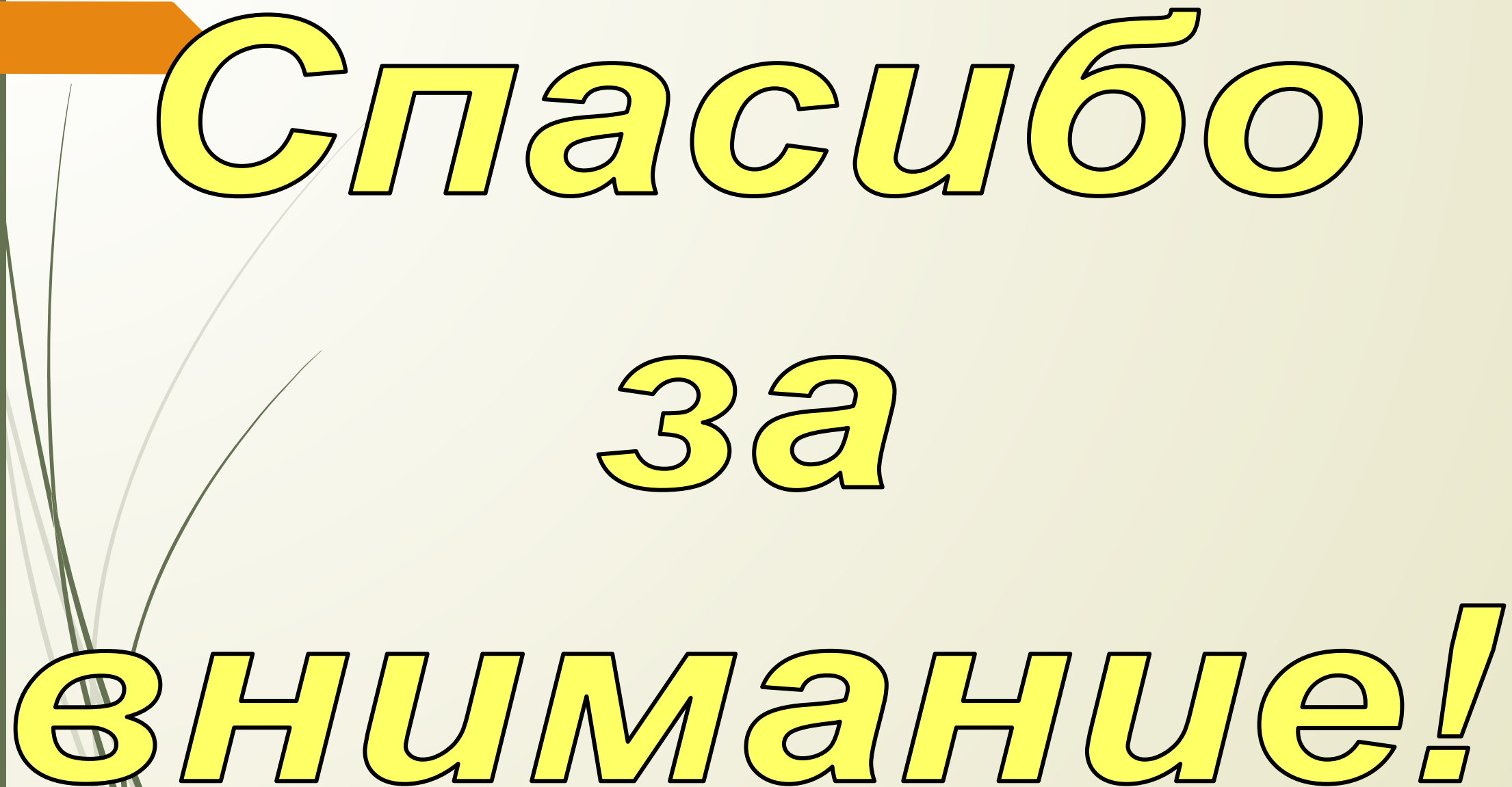
- 1. Чем короче разговор, тем безопаснее для здоровья.**
- 2. Дождитесь соединения, прежде чем подносить телефон к голове.**
- 3. Старайтесь носить телефон как можно дальше от жизненно важных органов.**
- 4. Пользуйтесь гарнитурами и системами "свободные руки", чтобы держать сотовый телефон подальше от головы и тем самым уменьшить его воздействие.**
- 5. Чем короче разговор, тем безопаснее для здоровья.**
- 6. Старайтесь носить телефон как можно дальше от жизненно важных органов.**

Рекомендации для пользователей сотовых телефонов:

- не использовать сотовые телефоны детям и подросткам до 16 лет;
- не использовать лицам, страдающим эпилепсией, неврастенией, психопатией, психастенией;
- крайне вреден людям, страдающим неврозами, снижением памяти, расстройствами сна;
- ограничить продолжительность разговоров (до 3 мин.);
- максимально увеличить период между двумя разговорами (минимально рекомендованный – 15 мин.).

10 способов спасти мозг и здоровье от излучения мобильных телефонов.

- Предельно ограничивайте себя в использовании мобильного телефона, уменьшите длительность звонка.
- Дети могут пользоваться сотовым телефоном только в случае крайней необходимости.
- Используйте только проводные гарнитуры.
- Не носите мобильные телефоны в карманах или на ремне включенными.
- Подносите телефон к уху только тогда, когда человек на другом конце поднимет трубку.
- Не пользуйтесь сотовым телефоном в автомобиле, лифте и других закрытых металлических пространствах.
- Крайне не рекомендуется пользоваться телефоном, когда индикатор его заряда составляет одну черту.
- Пользуйтесь только научно одобренными проверенными средствами защиты от вредного излучения.
- Применяйте витаминно-минеральные комплексы, помогающие снизить реакцию организма на активность электромагнитных волн.



Спасибо
за
внимание!