

# **«Телевизор и компьютер в жизни семьи и первоклассника»**

Подготовили : педагоги- психологи  
Сахнюк Ю.В., Сеитнебиева С.Н.

*Телевизор и компьютер в жизни ребёнка – это хорошо или плохо?*

*Сколько и что должны смотреть дети?*

*Сколько времени проводит ваш ребёнок у компьютера?*

*Какие игры предпочитает?*

*Что дает ребенку компьютер? Есть ли в компьютерных играх, особенно для первоклассников, нечто положительное?*

**Эти и другие вопросы сегодня требуют ответа.**



# Статистические данные

(согласно опросу детей и родителей)

*Две трети наших детей в возрасте от 6 до 12 лет смотрят телевизор ежедневно.*

- Время ежедневного просмотра телепередач ребенком составляет в среднем более двух часов.*
- 50 % детей смотрят телепередачи подряд, безо всякого выбора и исключений.*
- 25 % детей в возрасте от 6 до 10 лет смотрят одни и те же телепередачи от 5 до 40 раз подряд.*





# Статистические данные

(согласно опросу детей и родителей)

*38 % ребят в возрасте от 6 до 12 лет при определении рейтинга использования свободного времени на первое место поставили телевизор, исключив при этом занятия спортом, прогулки на воздухе и общение с семьей.*



# Мнения учащихся 10-летнего возраста о просмотре телепередач

**Просмотр телевизора дает возможность:**

- расслабиться, забыть ежедневные проблемы, уйти от страхов и переживаний;
- находить ответы на вопросы, на которые не отвечают взрослые из-за занятости;
- понять с помощью телевизора, что такое «хорошо» и что такое «плохо»;
- узнавать о различных явлениях в разных областях знаний;
- развивать воображение, фантазию, эмоциональную сферу.

# Как телевизор и компьютер вливают на ребенка?

- **Нарушение работы органов зрения** (ребёнок напрягает глаза, чтобы уловить кадры и сосредоточить на них взгляд).
- **Ребёнок находится в состоянии нервного напряжения, вследствие чего , нервное перевозбуждение, полученное в результате постоянного нахождения у экрана или монитора, перерастает в такие серьезные проблемы, как **гиперактивность, отставание в развитии речи** и другие.**
- **Первоклассники не могут чётко определить, где правда, а где – ложь. Они слепо доверяют всему тому, что представлено на экране.**
- **Узнавая о том, что в жизни не всегда бывает так, как говорят взрослые, малыш может либо **замкнуться в себе**, либо **стать агрессивным**.**
- **Зависимость от телевизора и компьютера** (ребёнок всё больше и больше времени проводит у экрана телевизора и монитора компьютера).

# Можно ли детям смотреть телевизор?

## Можно :

- Мультфильмы, сказки, передачи о природе, животных; (т.е. всё, что соответствует возрасту ребёнка).
- Выбирать развивающие программы, документальные познавательные фильмы.
- Смотреть телевизор вместе с ребенком.

## Нельзя :

- Взрослые передачи, рекламы (они формируют негативное отношение к окружающему, если ребёнок видит сцены ругани, насилия, прочее психологически угнетённое видео).
- Переутомляет зрение, которое находится на стадии развития до 6-7 лет.
- При длительном просмотре телевизора у ребёнка нарушается деятельность нервной системы.



# С какого возраста ребенку можно смотреть телевизор?

Как считают специалисты – педиатры, окулисты и психологи, смотреть детям телевизор можно только с трехлетнего возраста. Причем это касается и самых добрых мультиков, и рекламы, и прочих, на первый взгляд, безобидных телепередач.

# Сколько можно смотреть телевизор ребенку?

- По рекомендациям окулистов ребенку 3 лет можно смотреть телевизор не больше получаса в день. Если же лимит превышен, то нужно будет сделать перерыв, то есть на следующий день лучше не включать телевизор для малыша.
- Постепенно можно увеличивать время просмотра телевизора ребенком. К 5-6 годам малышу можно будет сидеть у экрана час-полтора максимум, с 7 лет – до двух часов в день.
- Желательно, чтобы это время делилось на несколько сеансов, чтобы не было перенапряжения ни зрительного, ни эмоционального.

# Как далеко ребенку нужно сидеть от телевизора?

Расстояние от глаз малыша до телевизора должно быть не меньше трех метров. Хотя некоторые специалисты считают, что достаточно двух метров. Но около слишком большого экрана лучше не сидеть, чем он больше, тем дальше от него должен сидеть малыш. При этом не имеет значения, какой экран у телевизора – плоский или обычный.

**Телевидение должно быть не целью , а средством.**

*Из передачи  
« Культурная революция »*

**Компьютер может быть не только другом, но и превратиться в злейшего врага, который мстит потерей здоровья и интеллекта.**

*Мнение врача*







# ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

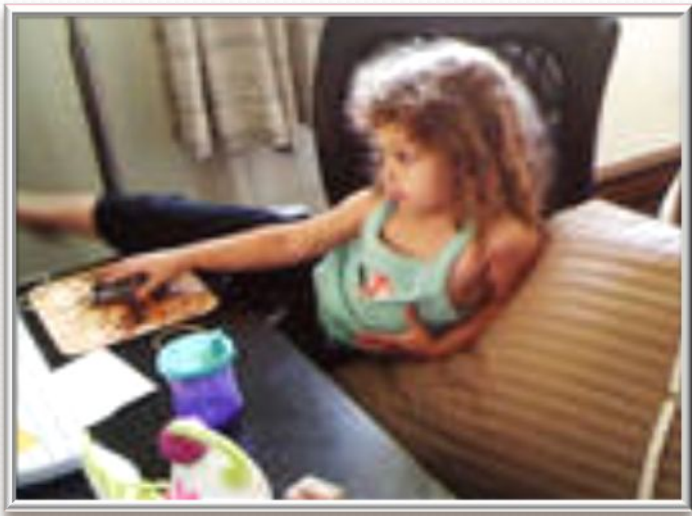
- **Считаете ли Вы, что компьютер должны быть в числе главных предметов обихода? Какое место он занимает в жизни младшего школьника?**
- **Что думают специалисты о компьютерах, компьютерных играх?**
- **Почему дети зачастую охотнее общаются с компьютером, а не со своими сверстниками?**
- **Как, на ваш взгляд, необходимо организовать общение ребёнка с компьютером.**

**Назовите возможные варианты.**





- ▣ **Психологи выявляют компьютерную зависимость даже у *шестилетних детей*, однако наиболее подвержены ей подростки в возрасте 12-15 лет. Около **70%** современных школьников, отвечая на вопрос о своих интересах, увлечениях и хобби, упоминают компьютер практически наравне с занятиями спортом, прогулками и общением с друзьями.**



# Что такое компьютерная зависимость?

Зависимость – это особый путь жизни, связанный с поиском «идеальной» реальности. При помощи зависимости человек убегает от дискомфорта действительности. Однако, будучи найденной, новая искусственная реальность разрушает здоровье и жизнь. Вначале – удовольствие и наслаждение, но через некоторое время требуется всё больше сил, времени и оно поглощает всю жизнь человека.

# Основные типы компьютерной зависимости

- Зависимость от интернета (сетеголизм).
- Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция).

# Как формируется зависимость?

- Детские психологи уже давно бьют тревогу по поводу компьютерных игр, так как они провоцируют постоянное возбуждение тех участков мозга, которые отвечают за удовольствие.
- ✓ В итоге, ребенок хочет испытывать эти ощущения снова и снова, и играет все больше.
- ✓ Возникает самая настоящая зависимость, которую можно сравнить с наркотической.



# Влияние компьютера и компьютерных игр на ребёнка

- ✓ Общение с машиной заменяет детям общение с близкими людьми, что приводит к пустоте и одиночеству.
- ✓ Дети, имеющие зависимость от таких игр, обладают большей агрессией, чем другие, и плохо умеют контролировать свои эмоции.
- ✓ Многие компьютерные игры вызывают развитие эгоизма. Судя по сценарию большинства таких игр, они убеждают маленького человека в том, что «выживает сильнейший» либо «каждый выживает сам».
- ✓ Ребенок начинает неправильно воспринимать картину мира. Он смотрит на окружающих, как на враждебных ему персонажей, что порождает агрессивное и часто жестокое отношение к другим людям и животным.

# Физические отклонения у детей страдающих компьютерной зависимостью

- Нарушение зрения
- Снижение иммунитета
- Головные боли
- Повышенная утомляемость
- Бессонница
- Боли в спине
- Туннельный синдром (боли в запястье)

□ Согласно исследованиям гигиенистов **даже не очень продолжительная работа за компьютером (не более 1-2 часов) вызывает общее и зрительное утомление у 73%** подростков. А **непрерывное сидение за компьютером ежедневно более двух часов** в день ребенка в возрасте до **14-15** лет приводит к развитию **близорукости**. Утомление глаз вызывают прежде всего недостаточная резкость изображения на экране и мерцание изображения. Эту проблему **частично** можно решить, купив ЖК-монитор.

□ Можно выделить **4 основных типа проявления «компьютерной» усталости**:

- 1) потеря контроля над собой (ребенок часто трогает лицо, сосет палец, гримасничает, кричит);
- 2) потеря интереса к компьютеру (ребенок часто отвлекается, вступает в разговоры, обращает внимание на другие предметы, не желая продолжать работу);
- 3) «утомленная» поза (ребенок склоняется то в одну, то в другую сторону, откидывается на спинку стула, задирает ноги, упираясь в край стола);
- 4) эмоционально-невротическая реакция (крик, подпрыгивания, пританцовывания, истерический смех).

# Четыре стадии «разрушения психики»

1. Увлечённость в лёгкой форме. Человек «присматривается» к игре, ищет в ней хорошее и плохое, «входит» в игровой вкус, стараясь прочувствовать его.
2. Стадия «серьёзной» увлечённости. На этом этапе, человека начинает тянуть в игру, ему хочется играть в неё ещё и ещё.
3. Стадия зависимости. Человек не может ни есть, ни пить, ни думать ни о чём другом, кроме как об игре.
4. Стадия настоящей зависимости. Человек «переселяется» в игровой мир. Он чувствует себя там комфортнее, чем в реальности.

## ▣ **Учеба с помощью компьютера — это:**

1. Написание текстов и упражнений.
2. Составление таблиц и диаграмм.
3. Сканирование текстов, рисунков для подготовки уроков.
4. Использование учебных дисков по различным предметам для расширения своих знаний и кругозора.
5. Использование компьютерного лексикона и словарей для выполнения домашних заданий.
6. Возможность эстетичного оформления сочинений, научных работ, докладов, рефератов.
7. Возможность поиска информации по определенной учебной теме.
8. Возможность участия в олимпиадах различного уровня.

## ▣ **Компьютер даст школьнику возможность:**

- находить себе друзей, единомышленников в различных странах, городах и поселках;
- бесплатно заказывать необходимые материалы для удовлетворения собственных знаний и интересов;
- досылать и получать электронные письма, развивать в себе умения писать письма.



# РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

- ✗ Установить определённое время на просмотр и игры.
- ✗ Соблюдать режим дня.
- ✗ Заняться любимым делом, спортом.
- ✗ Заинтересовать кружками, секциями.
- ✗ Заинтересовать книгами.
- ✗ Давать задания по дому.
- ✗ Уделять ребёнку больше внимание, общаться с ним, быть рядом с ним.
- ✗ Гулять на воздухе, чаще ходить с ребёнком в город, кино, театр, выезжать загород.

# Полезные советы

- Следите за тем, что смотрит ребенок, т.е. не оставляйте его один на один с телевизором.
- Если вы купили ребенку диск, посмотрите его сначала сами.
- Пусть ребенок включает телевизор только с вашего позволения.
- Не ставьте телевизор в комнату ребенка.
- Не кормите ребенка перед телевизором. Давно доказано, что это отрицательно влияет на пищеварение.
- Просите ребенка рассказать о том, что он только что посмотрел.
- Обращайте внимание на то, как реагирует ребенок на определенное видео.

Если вы видите, что ребенок становится зависимым от телевизора, на время отучите малыша от него. Займите малыша новой игрой, почаще гуляйте с ним на улице. Не допускайте, чтобы телевизор стал главным развлечением для вашего ребенка.

# Рекомендации

- Вместе с детьми определять количество и вид игр для совместной деятельности взрослыми и детьми на последующую неделю.
- Обсуждать любимые игры взрослых и детей.
- Компьютер не должен быть значимой частью в жизни родителей, тогда это станет положительным примером для ребенка.
- Необходимо исключить игры со сценами насилия, убийства из обихода ребенка. Он привыкает к ним и даже может испытывать от этого удовольствие.

Спасибо за  
внимание

