

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ



Введение

«Примите некоторые меры предосторожности, иначе вам придется расплачиваться. Наш организм - не компьютер. В нас есть детали, которые нельзя заменить»

(Рик Пирсолл)

В наши дни мало кто сомневается, что работа на персональном компьютере влияет на здоровье человека не самым лучшим образом. В то же время, мало у кого возникает мысль отказаться от работы с ПК ради спасения здоровья. Людям случалось не отказываться и от более вредных занятий, к тому же, пользы от ПК заметно больше чем вреда.

Компьютер – это...

-электронная вычислительная машина (ЭВМ), предназначенная для обработки, хранения, изменения различной информации.



Зачастую мы используем компьютер
не по назначению...

100%

1%

Только
вычисления

45%

Создание,
работа с
документами

54%

Пользование
Интернетом,
отдых

Значение компьютера для детей

НА УРОКЕ

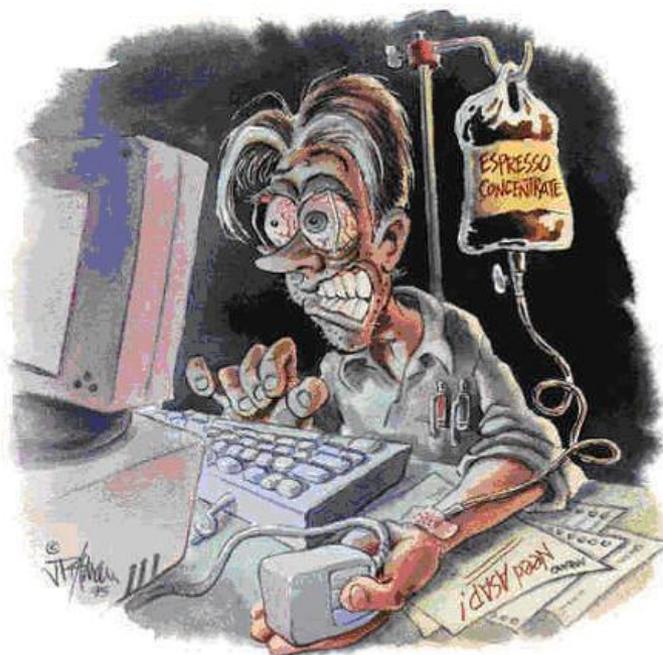
- Экономия времени урока;
- Доступность самой современной информации по предмету;
- Наглядность представленного учебного материала;
- Развитие пространственного мышления;
- Оперативность получаемой информации.

В УЧЕБЕ

- Написание текстов и упражнений.
- Составление таблиц и диаграмм.
- Сканирование текстов, рисунков для подготовки уроков.
- Использование учебных дисков по различным предметам для расширения своих знаний и кругозора.
- Использование компьютерного лексикона и словарей для выполнения домашних заданий.
- Возможность эстетичного оформления сочинений, научных работ, докладов, рефератов.
- Возможность поиска информации по определенной учебной теме.

Что такое компьютерная зависимость?

- Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых.

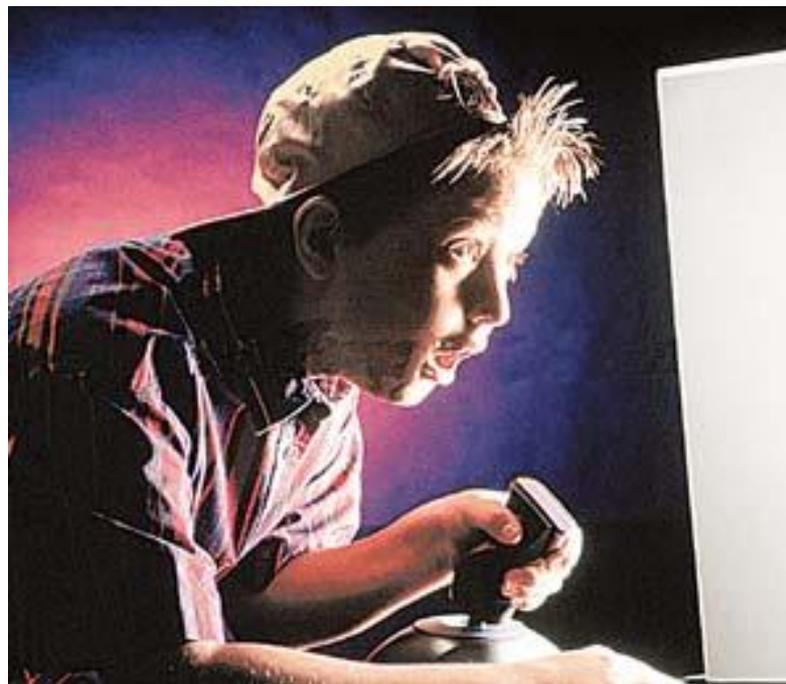


Как формируется зависимость?

- Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает абстинентный синдром.

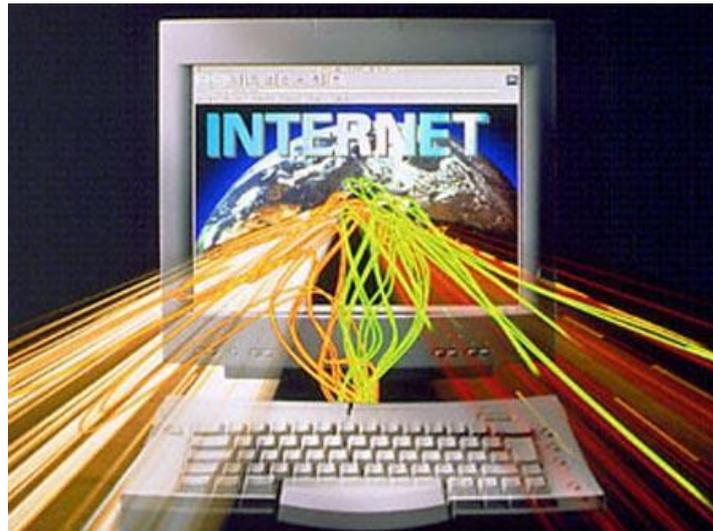
ОСНОВНЫЕ ТИПЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- Зависимость от Интернета (сетеголизм)
- Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция)



СЕТЕГОЛИЗМ

- - бесконечным пребыванием человека в сети. Иногда он находится в виртуальном мире по 12-14 часов в сутки (ну а кто-то и больше).



Причины увлечения

компьютерными играми

- Привлекает придуманный мир, более яркий, простой и выразительный
- Ошибки всегда можно исправить, перезагрузив комп
- Можно не доводить до конца
- Отождествление с главными героями
- Все происходит по желанию подростка («Я – властелин»)
- Компьютер – партнер по общению



Компьютер в
жизни подростка

Игры с разумом

Уйти в виртуальный мир легко.
Вернуться – трудно

- **Ребёнок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять её**
- **Ребёнка не приучили к сотрудничеству**
- **Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда от него, невежество взрослых.**
- **Ребёнок, лишённый родительского внимания**
- **Неумение справляться с трудностями самостоятельно**
- **Родители в общении с ребёнком не осознают его взросления**
- **Неуверенность в себе ребёнка, низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих.**

Симптомы игровой зависимости

- Большую часть свободного времени (6-10 часов в день) ребенок проводит за компьютером.
- У него практически нет реальных друзей, зато много виртуальных.
- Если на ваш запрет сидеть за компьютером школьник реагирует агрессивно или становится тревожным.
- Ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам.
- Во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с героями игры так, как будто они реальны.
- Он становится более агрессивным.
- Ребенок, увлеченный игрой или общением в Интернете, забывает про еду и личную гигиену.
- Школьник трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии. Настроение повышается только тогда, когда ребенок садится за компьютер.



ФИЗИЧЕСКИЕ ОТКЛОНЕНИЯ У БОЛЬНОГО, СТРАДАЮЩЕГО КОМПЬЮТЕРНОЙ

ЗАВИСИМОСТЬЮ:

- нарушение зрения,
- снижение иммунитета,
- головные боли,
- повышенная утомляемость,
- бессонница,
- боли в спине,
- туннельный синдром (боли в запястье).

Памятка родителям

- Родители должны сами хотя бы на элементарном уровне уметь пользоваться компьютером, чтобы контролировать ребенка;
- Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном;
- Через каждые 20-30 минут работы делать перерыв;
- Знать в какие игры играет ваш ребенок;
- Ребенок не должен работать на компьютере более 1,5-2 часов;
- Вы должны контролировать приобретение дисков с играми, чтобы они не причинили вреда здоровью и психике ребенка;
- Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителей.





НЕ СТАНЬ ОН-ЛАЙН ПИЩЕЙ

ВНИМАНИЕ: ИНТЕРНЕТ ВЕДЕТ К ПОТЕРЕ ЛИЧНОСТИ