



Компьютер и младший школьник: рекомендации для родителей.

Выполнила: учитель начальных классов ГБОУ «Средняя школа № 46» г. Петрозаводска Морозова Яна Владимировна

ВРЕМЕННЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ

7-8 лет
<10 мин.

8-12 лет
<15 мин.

12-14 лет
<20 мин.



Техника безопасности:

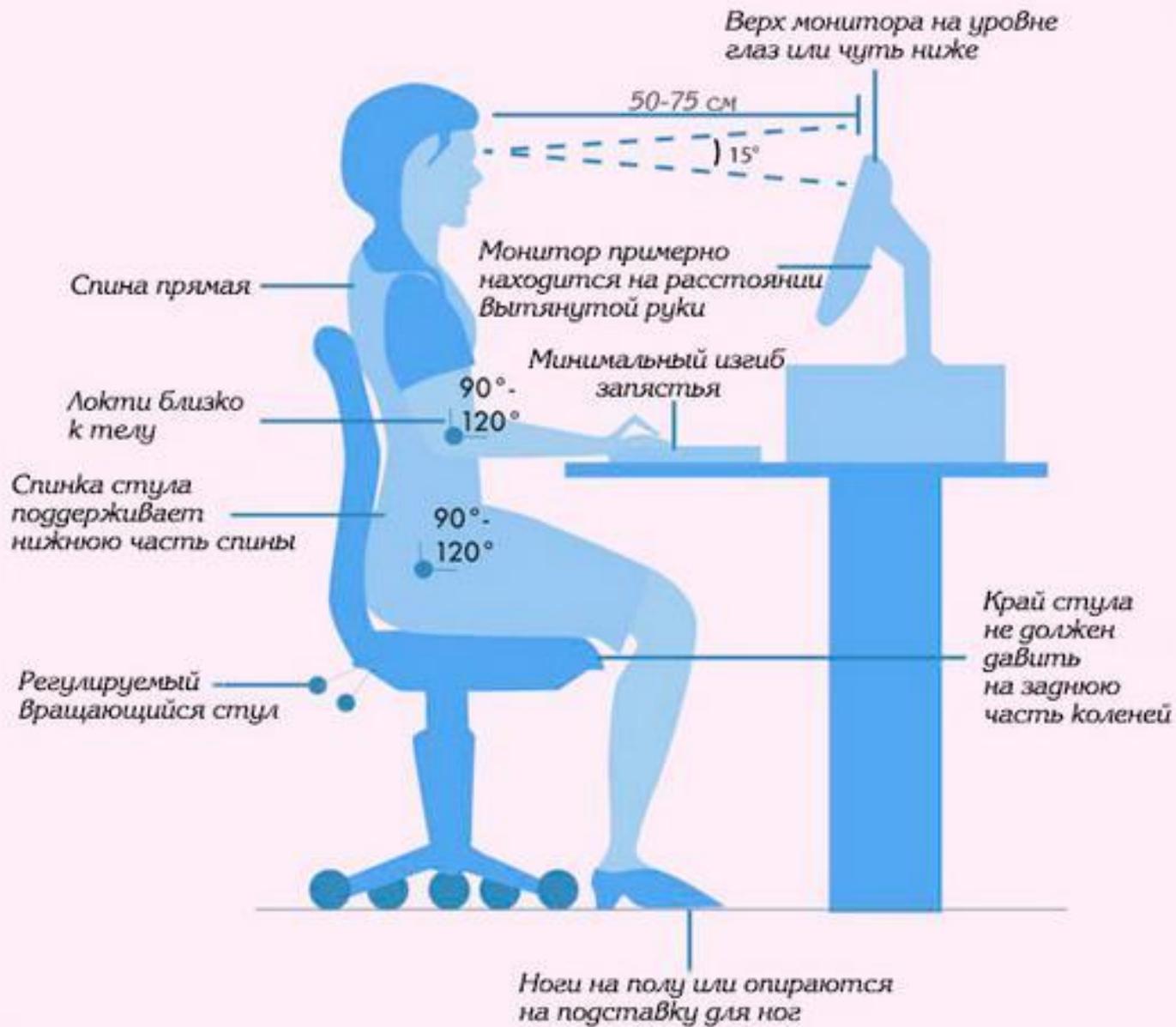
- ✓ Необходимо **ограничить длительность** времяпрепровождения ребенка за компьютером,
- ✓ регулярно **проводить гимнастику для глаз**,
- ✓ **правильно организовать** рабочее место,
- ✓ использовать только **качественные компьютерные программы**, соответствующие его возрасту,
- ✓ **проветривать помещение**, где находится компьютер, после каждого часа работы.

Организация рабочего места:

- ✓ Оптимальный размер экрана для малыша — 15 дюймов, для школьника можно покупать 17-дюймовый монитор.
- ✓ Следует сидеть прямо (не сутулясь).
- ✓ Колени – на уровне бедер или немного ниже.
- ✓ Нельзя скрещивать ноги, класть ногу на ногу.
- ✓ Необходимо сохранять прямой угол (90) в области локтевых, тазобедренных и голеностопных суставов.

Организация рабочего места:

- ✓ Монитор необходимо установить на такой высоте, чтобы центр экрана был на 15-20 см ниже уровня глаз, угол наклона до 15°.
- ✓ Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 60-70 см, но не ближе 50 см.
- ✓ Не располагайте рядом с монитором блестящие и отражающие свет предметы.
- ✓ Поверхность экрана должна быть чистой и без световых бликов.



Как защитить глаза?

- ✓ Чаще переводить взгляд на удаленный объект;
- ✓ Правильно установить экран монитора и постараться предотвратить отсутствие бликов на экране;
- ✓ Работать при надлежащей освещенности помещения, не работать в темноте;
- ✓ Моргать каждые 3-5 секунд

Как защитить глаза?

- ✓ Выбрать правильное расстояние (не менее 50 см.) до монитора;
- ✓ По возможности сокращать время работы за компьютером;
- ✓ Делать 2-3 минутные перерывы при работе за компьютером.

Комплекс упражнений для глаз:

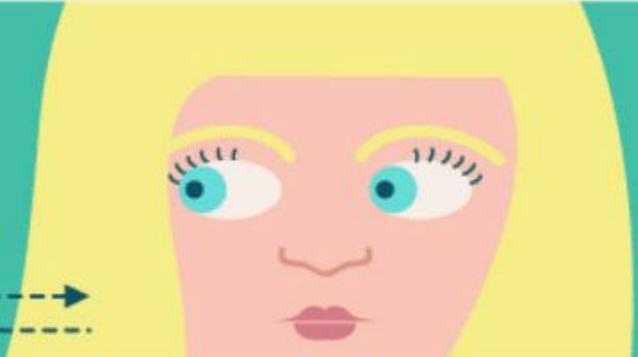
1





Разминка: плотно закройте глаза и с силой зажмурьтесь на несколько секунд. Откройте глаза и не моргайте 5–10 секунд.

2



Горизонтальные движения: поведите глазами слева направо и наоборот.

3



Вертикальные движения: поведите глазами вверх – вниз.

4



Круговые движения: вращайте глазами по часовой стрелке и в противоположном направлении.

5



Движение глаз по диагонали: скосите глаза в левый нижний угол, затем по прямой переведите взгляд вверх в правый угол. Аналогично — в противоположном направлении.

6

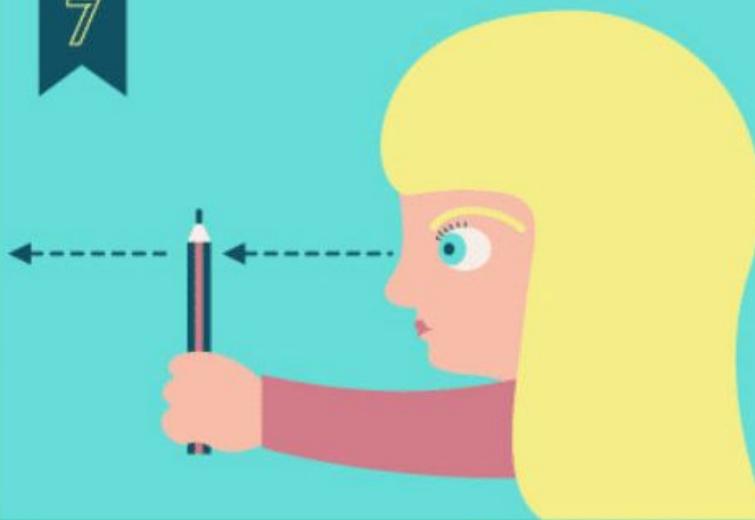


Сведение глаз к носу: медленно поднесите палец к переносице, следя за его кончиком. Глаза легко «соединятся».



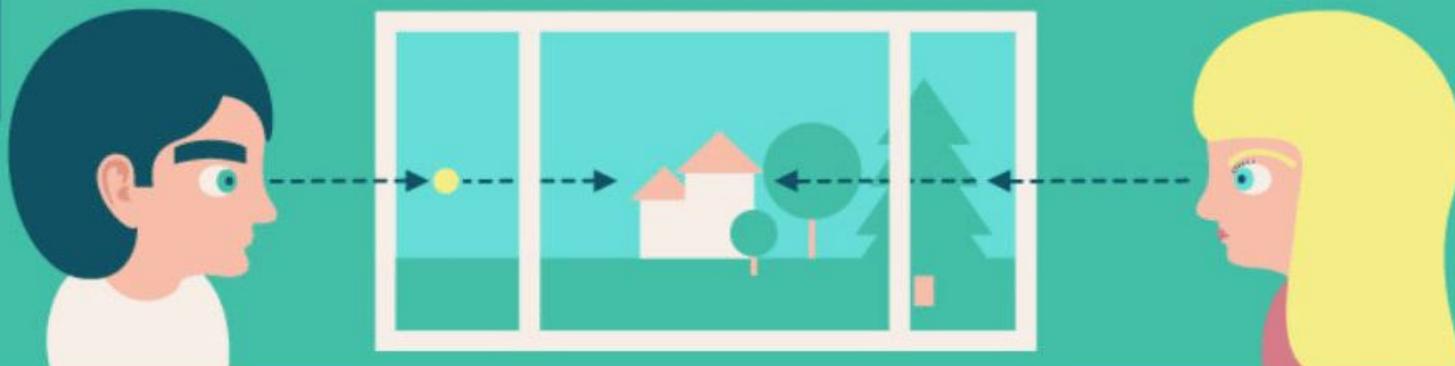
6А. Вариант: возьмите карандаш, вытяните руку перед собой, а затем медленно приближайте к кончику носа, следя за движением карандаша.

7



Смотрите вдаль прямо перед собой 2–3 секунды. Затем поставьте палец (карандаш) на расстоянии 25–30 см от глаз, смотрите на него 3–5 секунд. Опустите руку, снова посмотреть вдаль (10–12 раз).

8



Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3–5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно (10–12 раз).

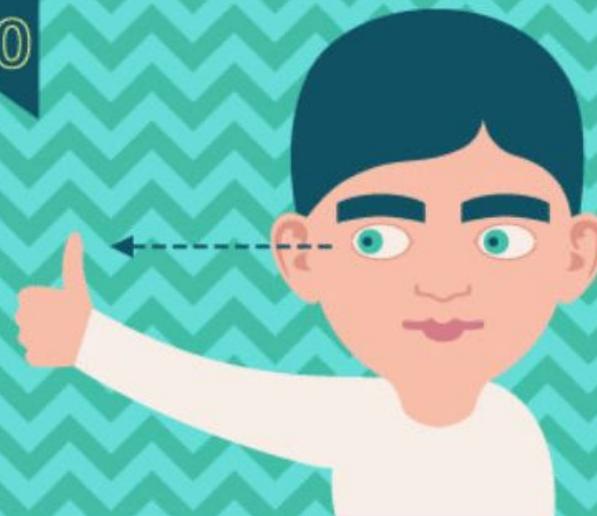
8А. Вариант: подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь, затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

9



Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами «восьмерку» (5–7 раз).

10



Смотрите 5–6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отведите руку вправо, при этом следите за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой (5–7 раз в каждом направлении).

11



Часто поморгайте глазами.

12



Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями – от носа к вискам.

13



Закройте глаза, расслабьте брови. Вращайте глазными яблоками слева направо и справа налево (10 раз).

**Нарушение сферы эмоций и
социальных контактов**

**Эмоциональная
незрелость**

**Замедление
темпов общего
развития**

**Последствия
неограниченного
пребывания за
компьютером**

**Нарушения
здоровья**

**Неряшливость,
изменение
привычных
ценностей.**

**Повышение уровня
агрессии**

Причины компьютерной зависимости:

- ✓ Отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье.
- ✓ Отсутствие у ребёнка серьёзных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером.
- ✓ Неумение ребёнка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей.

Причины компьютерной зависимости:

- ✓ Общая неудачливость ребёнка.
- ✓ Отсутствие навыков самоконтроля и контроля со стороны взрослых .
- ✓ Подражание.

Психологические признаки компьютерной зависимости:

- ✓ нетерпение и ожидание того момента, когда можно будет сесть за компьютер;
- ✓ отсутствие контроля над временем, проведенным за компьютером;
- ✓ ребенок чувствует себя подавленным, раздраженным, если находится за компьютером меньше, чем обычно.

Психологические признаки компьютерной зависимости:

- ✓ начались проблемы с учёбой;
- ✓ появились проблемы в общении, частые конфликты, у ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
- ✓ во время игры начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры так, будто они реальны;

Соматические признаки компьютерной зависимости:

- ✓ сухость глаз; нарушение зрения;
нарушение осанки;
- ✓ нарушение сна;
- ✓ онемение пальцев и правой руки.
- ✓ отсутствие аппетита или желание есть, не
отходя от компьютера;
- ✓ неряшливость;

Соматические признаки компьютерной зависимости:

- ✓ головные боли;
- ✓ пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- ✓ трудно встает по утрам, в подавленном настроении, ощущает эмоциональный подъем только когда садиться за компьютер

Профилактика компьютерной зависимости:

- ✓ Интернет в комнату ребенка проведите, как можно позже, так как после этого ситуацию Вы упустите из под контроля.
- ✓ Не следует доверять противовирусным программам, ни одна из них не является надежной. Лучше определите со своим ребенком, какие сайты «хорошие», а какие «плохие».

Профилактика компьютерной зависимости:

- ✓ Создайте для каждого члена свой рабочий стол на компьютере.
- ✓ Объясните ребенку, какие опасности скрывает Интернет и какие у него есть преимущества.
- ✓ Определите время допустимое для нахождения перед экраном монитора своего чада, и сами строго придерживайтесь графика.

ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ:

Правило 1. Внимательно относитесь к действиям ваших детей в «мировой паутине»:

- Не отправляйте детей в «свободное плавание» по Интернету. Старайтесь активно участвовать в общении ребенка с Интернет, особенно на этапе освоения.
- Беседуйте с ребенком о том, что нового для себя он узнает с помощью Интернет, чтобы вовремя предупредить угрозу.

Правило 2. Информировать ребенка о возможностях и опасностях, которые несет в себе сеть:

- Объясните ребенку, что в Интернете как в жизни встречаются и «хорошие», и «плохие» люди. Объясните, что если ребенок столкнулся с негативом или насилием от другого пользователя Интернет, ему нужно сообщить об этом близким людям.
- Научите ребенка искать нужную ему информацию и проверять ее, в том числе с вашей помощью.
- Научите ребенка внимательно относиться к скачиванию платной информации и получению платных услуг из Интернет.
- Сформируйте список полезных, интересных, безопасных ресурсов, которыми может пользоваться ваш ребенок, и посоветуйте их использовать.

Правило 3. Выберите удобную форму контроля пребывания вашего ребенка в Сети:

- ✓ Установите на ваш компьютер необходимое программное обеспечение – решение родительского контроля и антивирус.
- ✓ Ограничьте время пребывания вашего ребенка в Интернете.
- ✓ Если компьютер используется всеми членами семьи, установите его в месте, доступном для всех членов семьи, а не в комнате ребенка.
- ✓ Создавайте разные учетные записи на вашем компьютере для взрослых и детей.
- ✓ Регулярно отслеживайте ресурсы, которые посещает ваш ребенок..

Правило 4. Регулярно повышайте уровень компьютерной грамотности, чтобы знать, как обеспечить безопасность детей:

Используйте удобные возможности повышения уровня компьютерной и Интернет грамотности, например, посещение курсов, чтение специальной литературы, консультации с экспертами.

Родительский контроль:



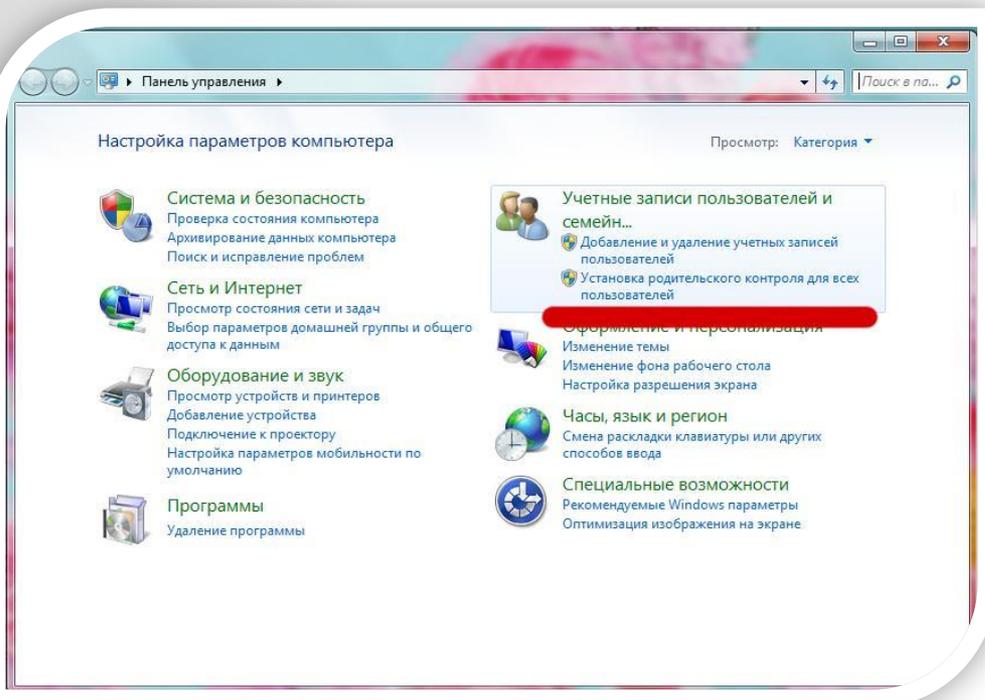
При помощи родительского контроля можно регулировать использование компьютера детьми. Например, можно назначить интервалы времени, в течение которых дети могут пользоваться компьютером, а также определить, какими играми и программами они могут пользоваться.

Возможности родительского контроля:

- ✓ **Ограничения по времени.** Можно ограничить время, в течение которого детям разрешен вход в систему. Это не позволит детям входить в систему в течение определенного периода.
- ✓ **Игры.** Можно контролировать доступ к играм, выбирать допустимую возрастную категорию, выбирать типы содержимого, которые следует блокировать, и устанавливать разрешение или запрет на доступ к отдельным играм.
- ✓ **Разрешение или запрет доступа к отдельным программам.** Можно запретить детям запуск нежелательных программ.



Для настройки родительского контроля необходимо иметь отдельную учетную запись с правами администратора. Действие родительского контроля распространяется только на учетные записи обычных пользователей



Пуск



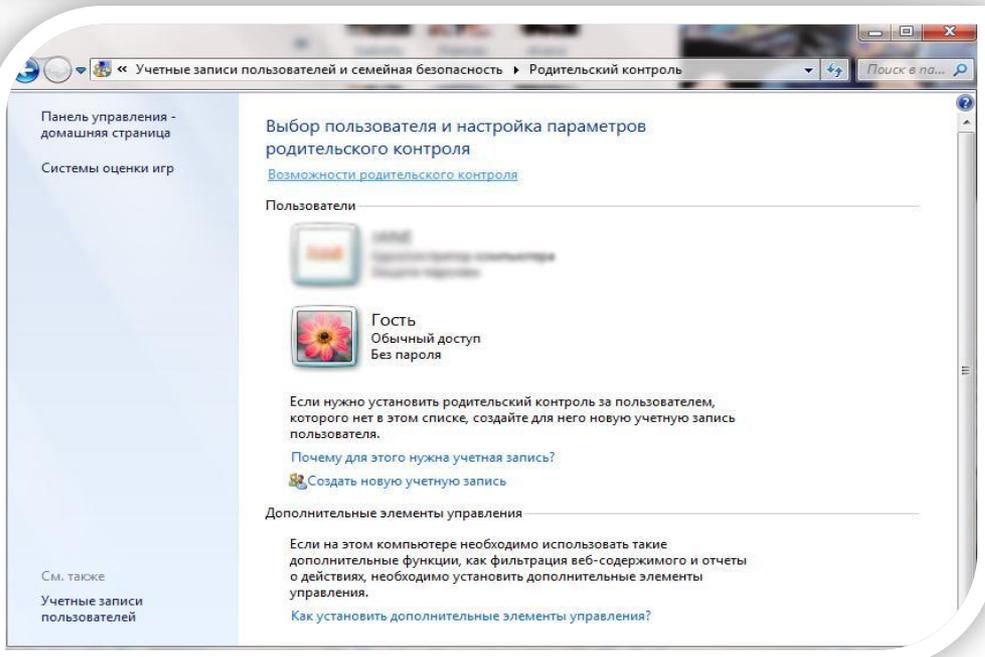
Панель управления



Учетные записи пользователей
и семейная безопасность



Установить родительский
контроль для всех
пользователей



- Если отображается запрос на ввод пароля администратора или его подтверждения, укажите пароль или предоставьте подтверждение.
- Выберите учетную запись обычного пользователя, для которой следует включить родительский контроль. Если учетная запись обычного пользователя еще не настроена, выберите параметр **Создать учетную запись пользователя**, чтобы настроить новую учетную запись.
- В группе **Родительский контроль** выберите пункт **Включить, используя текущие параметры**.

Как отвлечь ребенка от компьютера???

- **Старайтесь развивать в ребенке другие интересы**, кроме компьютерных игр - секции и кружки. Ежедневно общайтесь с ребёнком. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни.
- **Выражайте свое эмоциональное состояние в необидной для него форме**. Скажите: «Я хочу быть ближе к тебе» вместо «Ты меня обижаешь», даже если вы действительно обижены.

Как отвлечь ребенка от компьютера???

- **Поощряйте его стремление к успехам в реальной жизни**, даже если оно закончилось ничем или очень незначительное.
- **Учите ребёнка правилам общения с окружающими.** Обязательно разрешайте подростку приглашать в дом друзей, спрашивайте о том, как он общается со своими ровесниками. Делитесь собственным детским опытом, чтобы помочь ребенку решить его проблемы.
- **Приобщайте к выполнению домашних обязанностей.**
- **Научите ребёнка способам совладения с отрицательными эмоциями**, выхода из стрессовых ситуаций.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ:

- <http://kids.amur.net/?option=article&task=view&id=2399>
- http://bks-school.my1.ru/load/socialno_psikhologicheskaja_sluzhba/pedagog_psikholog/obshheshkolnoe_roditelskoe_sobranie_kompjuter_i_shkolnik_vse_za_i_protiv/20-1-0-70
- <http://festival.1september.ru/articles/563768/>
- <http://windows.microsoft.com/ru-ru/windows/set-parental-controls>
- <http://festival.1september.ru/articles/533071/>
- http://www.excimerclinic.ru/press/deti_computer/
- <http://www.saferunet.org/children/>