

# Специфика профилактики компьютерной зависимости учащихся начальных классов.

ЦО № 1989  
Кожанова Ж. Е.



# ПРИЧИНЫ

# ?



- неумение общаться со сверстниками;
- конфликтность;
- преобладание игровой деятельности;
- несформированность учебной мотивации;
- эмоциональные проблемы;
- на первых этапах привыкания ребёнка к компьютерной игре родители поощряют эти действия



ОСНОВНЫЕ

СИМПТОМЫ



нежелание отвлечься от  
работы или игры с  
компьютером



# раздражение при вынужденном отвлечении



неспособность  
спланировать окончание  
сеанса игры с компьютером



расходование денег на  
обеспечение постоянного  
обновления игр





забывание о домашних  
делах, учёбе, встречах и  
договорённостях в ходе  
игры на компьютере



пренебрежение  
собственным здоровьем,  
гигиеной и сном в пользу  
проведения большого  
количества времени за  
компьютером



ГОТОВНОСТЬ ПИТАТЬСЯ  
нерегулярно, употреблять  
однообразную пищу, не  
отрываясь от компьютера



ощущение  
эмоционального подъёма  
во время игры с  
компьютером



обсуждение компьютерной  
тематики со всеми  
мало-мальски сведущими в  
этой области людьми



ЧТО  
делать?



# ● ограничивать время компьютерных забав;

до 7 лет - не более 20 минут

7-12 лет – 2-3 часа, но не ночью

# ● играть в компьютер перед сном запрещается всем детям;

# ● обязательно дома делать гимнастику;

# ● покупать игры, основанные на эмоционально положительных образах;

# ● покупать добрые игры;

Т  
ё  
п  
л  
ы  
е  
О  
т  
н  
о  
ш  
е  
н  
и  
я  
В  
с  
е  
м  
ь  
е



- приобщение учащихся к физическому и умственному труду;
- привитие и повышение интереса к различным видам деятельности (спорт, музыка, рисование и т. д.);
- воспитание стремления учащихся самосовершенствоваться в личностном плане, развиваться как интеллектуально, так и нравственно;





увлечение компьютером **не**  
**должно** подменять живое общение  
ребёнка со сверстниками



- большую роль отводить урокам музыки, хорового пения, рисования;
- вводить новые направления в школьной программе – культуру психической саморегуляции;
- 3 урока физической культуры;
- необходимо активнее разрабатывать и внедрять специальные компьютерные программы для профилактики психосоматического здоровья



**Центр**

**о  
б  
р  
а  
з  
о  
в  
а  
н  
и  
я**

**конкурсы, викторины**

**спортивные секции**

**спортивные соревнования**

**подвижные игры**

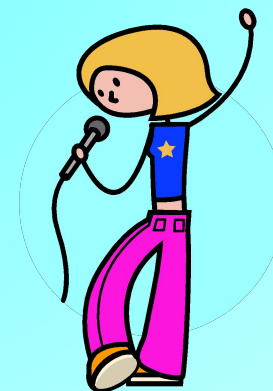
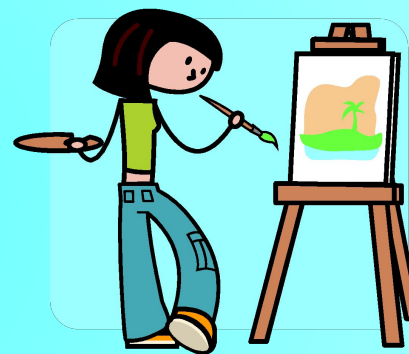
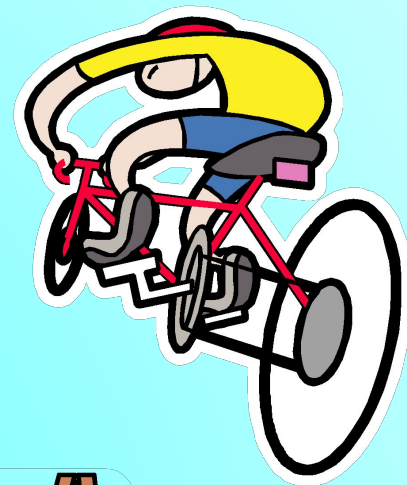
**хор**

**танцы**

**рисование**

**прикладное искусство**

**легоконструирование**



**№1989**