

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;

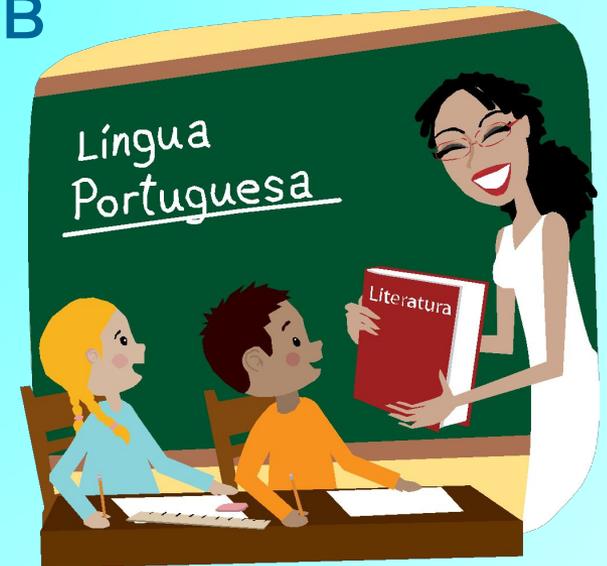
● покупать игры, основанные на эмоционально положительных образах;

● 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

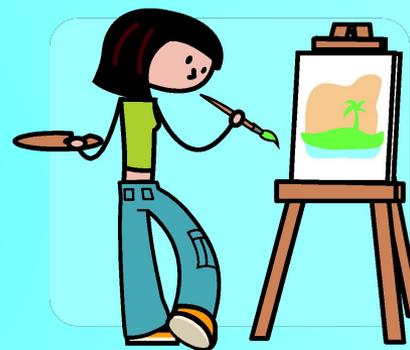
хор

танцы

рисование

прикладное искусство

легоконструирование



№1989