



---

*Дети и компьютер: вред или польза умной машины*

*При правильном подходе к занятиям на  
компьютере можно извлечь максимум  
пользы для развития ребенка.*

*Б. Шлимович*



- В России 10 миллионов детей в возрасте до 14 лет активно пользуется Интернетом, что составляет 18% интернет-аудитории нашей страны.
- В мире мобильными телефонами пользуются 1.600.000.000 молодых юношей и девушек.
- Мобильные телефоны имеют около 90% детей в возрасте от 12 до 19 лет и около половины - в возрасте 9-12 лет.
- В некоторых странах вообще принято дарить детям «мобильники» по достижении ими восьми лет.
- Помимо звонков и коротких сообщений телефоны используются для выхода в интернет, загрузки изображений, музыки, видео, игр.

# Результаты опроса

- Есть ли у тебя компьютер?

Да - 21

Нет - 0

- Подключен ли он к сети интернет?

Да – 21

Нет - 0

- Есть ли у тебя мобильный телефон?

Да – 21

Нет – 0

- Подключен ли у тебя интернет в мобильном телефоне?

Да – 0

Нет - 21

- С какой целью ты выходишь в интернет?

Найти информацию – 6

Играть – 6

Для общения – 7

- Ты любишь в интернете всё подряд или предпочитаешь какие-то отдельные сайты?

Попряд – 9

Выборочно - 3

- Ты выходишь в интернет один или с кем –нибудь из членов семьи?

Один – 8

Вместе с семьёй - 4

- Обсуждаете ли вы с родителями полученную информацию?

Да – 4

Нет – 5

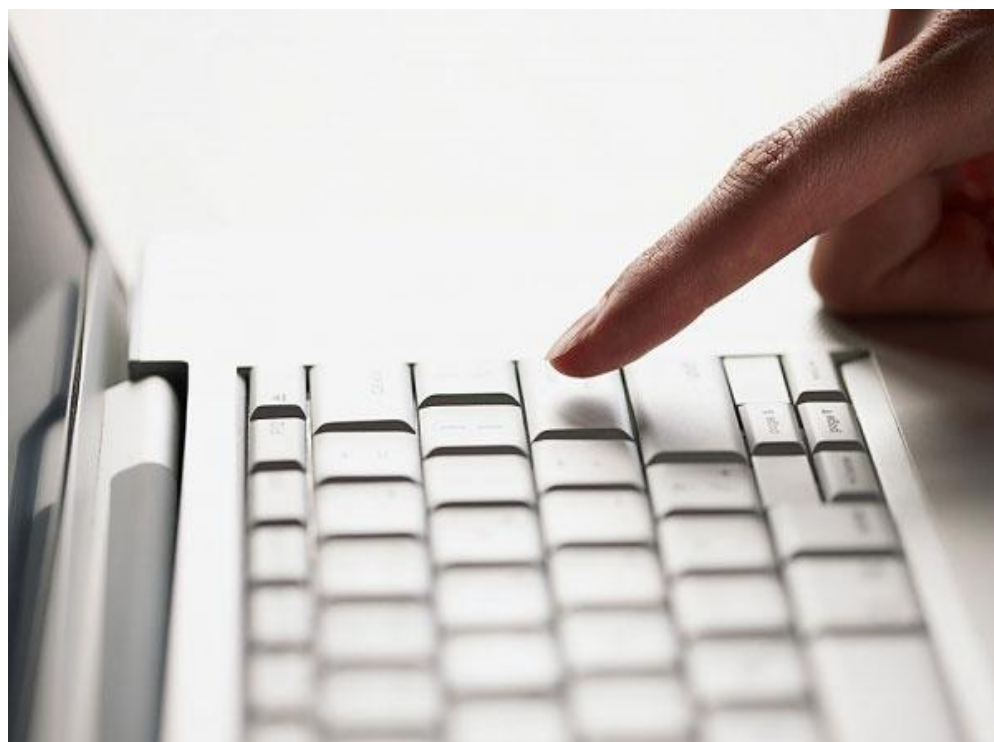
Иногда - 3

- Рекомендуют ли тебе родители определенные сайты?

Да – 4

Нет – 8

# Как влияет на ребенка компьютер?



# Влияние компьютера

- Страдает нервная система, слух и зрение.
- Под воздействием интернета, в поведении ребёнка резко проступает раздражительность и апатия.
- Ребенок чаще жалуется на усталость и головную боль.
- Увлечение компьютерными играми и общение в сети интернет разрушает режим дня ребёнка: резко сокращает время сна и пребывания на свежем воздухе. Недосыпание и кислородное голодание снижает сопротивляемость детского организма к заболеваниям.
- Ухудшается память, ослабевает внимание. Успехи в учёбе даются всё с большим трудом.

# Нормы СанПиНа

- Без ущерба для здоровья ребенок может работать за компьютером **не более 15 минут подряд.**
- Необходимо делать 15-минутные перерывы после работы за компьютером.
- Общее время работы на компьютере **не должно превышать 1,5 часа в день.**

С начала 80-х гг. компьютерные игры становятся частью индустрии развлечений, которая захватывает большое количество людей. Новое увлечение оценивается двояко:

**С одной стороны, оно сопряжено с восхищением общества по поводу возможностей компьютера.**

**С другой стороны, появляется большое количество сообщений, предупреждающих об опасном влиянии компьютера в целом и компьютерных игр в частности на психику детей и подростков.**



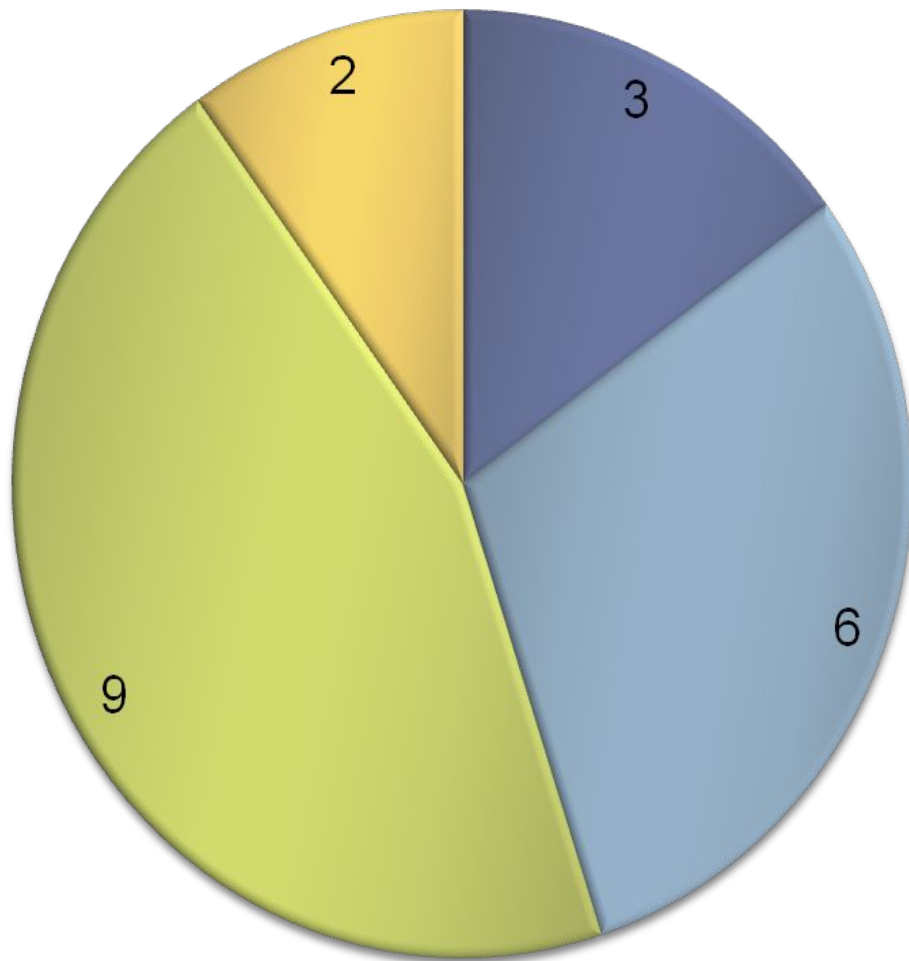
# *Влияние компьютерных игр на подрастающее поколение*

## **Положительное**

- Виртуальная реальность развивает умственные способности детей, закладывая полезные навыки для будущей работы в информационном обществе.
- У игроков в компьютерные игры, по сравнению с их сверстниками, наблюдается более адаптивное социальное поведение.
- Не случайно, дети зачастую гораздо увереннее взрослых ориентируются, к примеру, в биржевых новостях.

# Негативное

- Сужение круга интересов ребёнка.
- Стремление к созданию собственного мира.
- Уход от реальности.
- Некоторые компьютерные игры провоцируют агрессивное поведение, возвеличивание войн и насилия, правого экстремизма.
- Занятия с компьютером один на один, часто в ущерб общению со сверстниками, приводят к социальной изоляции и трудностям в межличностных контактах.



- Интернет опасен
- Интернет опасен не всегда
- Не опасен
- Не знаю

# Признаки зависимости

- ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- провел хотя бы одну ночь у компьютера;
- прогулял школу - сидел за компьютером;
- приходит домой, и сразу к компьютеру;
- забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось);
- испытывает эйфорию, хорошо себя чувствует за компьютером, и наоборот, ощущает пустоту, раздражение, когда вынужден заниматься чем-то другим или лишен компьютера;
- увеличивает число времени, проводимое за компьютером;
- вступает в конфликт с близкими людьми из-за своей деятельности, что ведет к лжи относительно того, что он делает;
- предвкушает следующий сеанс жизни в виртуальной реальности, что также поднимает настроение и захватывает все помыслы.

- 88% четырёхлетних детей выходят в сеть вместе с родителями.
- 8-9-летнем возрасте дети всё чаще выходят в сеть самостоятельно.
- К 14 годам совместное, семейное пользование сетью сохраняется лишь для 7% подростков.

- 39% детей посещают порносайты,
- 19% наблюдают сцены насилия,
- 16% увлекаются азартными играми.
- 14% детей интересуются наркотическими веществами и алкоголем,
- 11% посещают экстремистские и националистические ресурсы.

# Что мы знаем о компьютерных играх?

Самыми вредными из них являются **бродилки и стрелялки**

Меньше воздействуют на психику **«гонки» и «спортивные»** игры, типа футбольных «Fifa» или баскетбольных «NBA Live».

**Стратегии** признаны большинством не только не вредными, но даже полезными!

- **Пока не сформировался образ** безусловно, родителям надо **вдвое** **реально** по **Мира** **воздействовать**, чем **занимается** их **ребенок** **вообще** **и** **к** **условных** **игр** **может** **оказаться** **в** **тому**, **в** **какие** **игры** **он** **играет**, **в** **случае** **впечатлительного** **ребенка** **до** **частности**. **Вред** **и** **польза** **определяются** **как** **слепые** **и** **идут** **вопросами** **на** **которые** **невозможно** **дать** **однозначные** **ответы**. **Очевидно**
- **Во** **всяком** **случае** **нередко** **ребенок** **одно** **и** **то** **же** **делает** **и** **в** **реальной** **жизни** **и** **застраивает** **на** **этапе** **младенчества** **ро** **д** **у** **с** **во** **ю** **жизнь** **з** **н** **а** **т** **ь** **ч** **т** **о** **д** **л** **я** **н** **е** **г** **о** **в** **р** **е** **д** **н** **о** **и** **г** **и** **б** **е** **л** **ь** **н** **о**, **а** **ч** **т** **о** **и** **д** **е** **т** **н** **а** **о** **к** **а** **з** **ы** **в** **а** **е** **т** **с** **я** **н** **е** **ч** **у** **в** **с** **т** **в** **и** **т** **е** **л** **ь** **н** **ы** **м** **к** **п** **о** **л** **ь** **з** **у**.
- **реальным** **требованиям** **реального** **мира** **взрослых**.



# О влиянии компьютерных игр на физическое здоровье детей

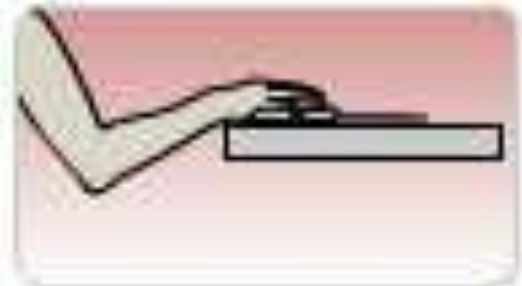
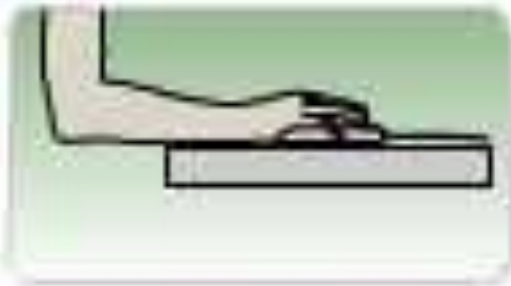
- Электромагнитная вибрация и ионизирующее излучение даже самых хорошо защищенных современных мониторов — тяжелая нагрузка на зрение и осанку несформировавшегося организма.
- Хотя игры дают ребенку в большей степени возможности для активной эмоциональной разрядки, чем пассивное поглощение эмоциогенных впечатлений у экрана телевизора, в больших дозах они приводят к накоплению хронического стресса со всеми вытекающими отсюда последствиями для организма.

## Упражнения для глаз



- Зажмурьте глаза на 10 секунд
- Быстро моргайте в течение 5-10 секунд
- Сделайте несколько круговых движений глазами

# Правильное положение рук



## Упражнения для рук

- Встряхните руки



- Сжимайте пальцы в кулаки (10 раз)



- Вращайте кулаки вокруг своей оси

- Надавливая одной рукой на пальцы другой руки со стороны ладони, как бы выворачивая ладонь и запястье наружу

# Профилактика заболеваний позвоночника



- Постоянно следить за своей осанкой, оптимально организовать своё рабочее место

- Как можно чаще прерывать нахождение в одной позе, вставать из-за стола, двигаться.

- По возможности заниматься спортом, делать зарядку.





## Профилактика

- Как можно чаще делайте влажную уборку помещения и проветривайте его.
- Для увеличения влажности можно ставить открытую емкость с водой, например аквариум.
- После покупки компьютера, желательно включить и оставить его на несколько часов в проветриваемом помещении, так как новый пластик, из которого сделан корпус компьютера при нагревании выделяет очень большое количество вредных веществ.



# Опасности интернета

- Преступники в интернете.
- Вредоносные программы.
- Азартные игры.
- Недостоверная информация.
- Материалы нежелательного содержания.



- Интернет предлагает колоссальное количество возможностей для обучения, но есть и большая доля информации, которую никак нельзя назвать ни полезной, ни надежной. Пользователи Сети должны мыслить критически, чтобы оценить точность материалов; поскольку любой может опубликовать информацию в Интернете.





- К материалам нежелательного содержания относятся: материалы порнографического, ненавистнического содержания, материалы суицидальной направленности, сектантскими материалы, материалы с ненормативной лексикой.



# Защита детей от информации регулируется:

- нормами международного права,
- федеральным законодательством,
- нормативными правовыми актами субъектов Российской Федерации;
- Приказом Генерального прокурора Российской Федерации.

□ *Информационная безопасность детей* – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию (Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию").

# Научите детей:

- прекращать любые контакты по электронной почте, в системе обмена мгновенными сообщениями или в чатах, если кто-нибудь начинает задавать им вопросы личного характера или содержащие сексуальные намеки;
- никогда не открывать никаких вложений, поступивших с электронным письмом;
- скачивать файлы из надежных источников и обязательно читать предупреждения об опасности, лицензионные соглашения и положения о конфиденциальности;
- игнорировать хулиганов. Если вы не будете реагировать на их воздействия, большинству гриферов это, в конце концов, надоест и они уйдут;
- критически относиться к содержанию онлайн-материалов и не доверять им.

## Объясните детям, что:

- нельзя играть на деньги. Ведь в основном подобные развлечения используются создателями для получения прибыли. Игроки больше теряют деньги, нежели выигрывают. Играйте в не менее увлекательные игры, но которые не предполагают использование наличных или безналичных проигрышей/выигрышей.

# Используйте

- средства фильтрации  
нежелательного  
материала

# Если вы считаете, что существует угроза вашей безопасности, вы должны обратиться:

- в правоохранительные органы
- на линию помощи «Дети онлайн» по телефону: 8–800–25–000–15

(по России звонок бесплатный)

по e-mail: [helpline@online.org](mailto:helpline@online.org).

Специалисты подскажут тебе, как лучше поступить

*Будьте  
здоровы!*





**Благодарю за внимание!**



# ИСТОЧНИКИ

1. Фромм Э. Бегство от свободы. М., 1995.
2. Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований // Психологический журнал, 1999,
3. <http://shkolazhizni.ru/archive/o/n-7264>
4. [http://archives.dtf.ru/index.php?type=id&publ\\_id=48972](http://archives.dtf.ru/index.php?type=id&publ_id=48972)
5. <http://game-fans.ru/index.php?article=7>
6. <http://www.antax.ru/articles/p90.htm>
7. <http://www.biz.kr.ua/info/articles/computer-game.html>