

*Дети и компьютер:
вред или польза
умной машины*

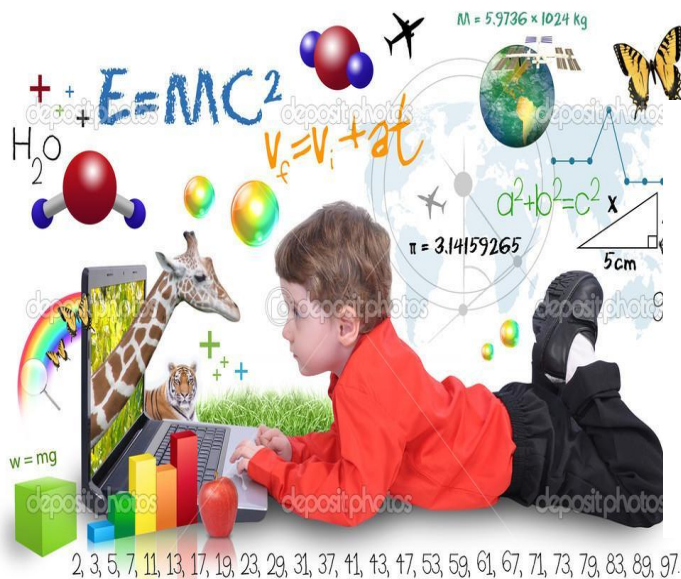


*При правильном подходе к занятиям на
компьютере можно извлечь максимум
пользы для развития ребенка.*

Б. Шлимович



Как влияет на ребенка компьютер?



Статистика

- 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

Влияние компьютера

- **Страдает нервная система, слух и зрение.**
- **Под воздействием интернета, в поведении ребёнка резче 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.**

Результаты опроса

1. **Что тебе больше всего нравится
делать в свободное время?**

Играть- 6; помогать 4; гулять - 2

2. **Есть ли у тебя компьютер?**

Да- 11 Нет - 0

3. **Как часто пользуешься
компьютером?**

каждый день - 7

1-2 раза в неделю - 1

раз в месяц - 3

4. **С какой целью ты выходишь в интернет?**

Найти информацию – 1

Играть – 4

Для общения – 6

5. **Ты выходишь в интернет один или с кем
–нибудь из членов семьи?**

Один – 9

Вместе с семьёй - 2

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

Подряд – 7 Выборочно - 4

7. **Используешь компьютер для
подготовки к урокам?**

Да - 3 нет - 2 редко - 6

8. **Обсуждаете ли вы с родителями
полученную информацию?**

Да – 4

Нет – 5

Иногда - 2

9. **Сколько времени в день ты можешь
проводить за компьютером?**

1-2 часа

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.**

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

Печальная статистика

- **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 «взрослые» сайты,
- **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
большинство
м не только
не вредными,
но даже
полезными!

Упражнения для глаз

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



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.



Опасности интернета

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



Сказка о вреде интернета



- 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 абсолютно любой может опубликовать информацию в Интернете.



□ 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.**

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.

**Специалисты подскажут тебе, как лучше
поступить**

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/0/n-7264>
4. 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>