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 онлайновых 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