

**Т. Н. Маркова,**

учитель начальных классов высшей категории

СШ № 29 г. Витебска им. В. В. Пименова

## **Родительское собрание «Как сделать общение ребенка с компьютером полезным и безопасным»**

### **Организация взаимодействия ребенка с компьютером**

Еще недавно компьютеры были роскошью, а сейчас являются чуть ли не предметом первой необходимости. Технический прогресс остановить невозможно, и последние его достижения дети воспринимают очень быстро. Мы радуемся, глядя, как ловко малыш нажимает на кнопки компьютера. Постепенно ребенок проводит за компьютером все больше времени. Как это сказывается на его здоровье? Ответить на этот вопрос поможет родительское собрание «Как сделать общение ребенка с компьютером полезным и безопасным», которое мы предлагаем вашему вниманию.

**Цель:** формирование у родителей представления о роли, возможностях и способах использования компьютера в обучении детей младшего школьного возраста.

#### **Задачи:**

- формировать понимание важности поддержания эмоционального контакта с ребенком во избежание развития у него компьютерной зависимости;
- выработать согласованные действия школы и семьи по правильной организации работы детей на компьютере;
- предложить советы по организации безопасного взаимодействия ребенка с компьютером.

### **Ход родительского собрания**

#### **I. Организационный этап**

Ведущий приветствует участников родительского собрания. Родители рассаживаются по кругу лицом друг к другу. Передавая из рук в руки мячик, отвечают на вопросы ведущего.

– Чем является компьютер в вашей семье?

– Что нужно сделать, чтобы не повторять ежедневно: «Ты опять весь день просидел за компьютером»?

– Так ли необходим в доме компьютер?

## **II. Анализ и обсуждение ситуаций**

**Ведущий.** Результаты анкетирования показали, что 100% детей, у которых есть дома компьютер, играют на нем ежедневно, 50% – могут начать игру, даже не пообедав, 38% – при определении рейтинга использования свободного времени на 1 место поставили компьютер и телевизор, исключив при этом занятия спортом, прогулки на воздухе, общение с семьей. Попробуем разобраться, стоит ли противостоять желанию ребенка проводить время за компьютером.

### **Миф 1. Общение с компьютером портит детское здоровье**

Проанализируем основные факторы, влияющие на здоровье (нагрузка на зрение, психику, стесненная поза, излучение, а также синдром компьютерного стресса и компьютерная зависимость).

#### **□ Нагрузка на зрение**

Если работать за компьютером достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения, головным болям, головокружению. Влияющие факторы здесь: качество монитора, содержание изображения и время работы за монитором. Однако заметим: компьютер не является основной причиной развития близорукости у ребенка. Огромную роль в этом играют наследственность, телевизор, чтение в темноте.

### ***Рекомендации***

1. Проводить за компьютером не более 10–20 минут, после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз.

2. При проблемах со зрением, садиться за монитор можно только в очках.
3. Не работать за компьютером в темноте.
4. Расположить дисплей так, чтобы свет из окна не падал на экран и не светил в глаза. Проследить, чтобы расстояние от глаз до экрана составляло 50–70 см.

#### □ **Стесненная поза**

Сидя за компьютером, ребенок должен смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре, что вынуждает его тело принять определенное положение и не изменять его до конца работы. Из-за стесненной позы возникают заболевания суставов кистей рук, так как при работе за компьютером рука вынуждена совершать много мелких движений, а при длительной работе развиваются хронические заболевания; затрудненное дыхание, так как вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке, что приводит к астме, развитию приступов кашля; остеохондроз, так как при длительном сидении с опущенными плечами происходит изменение костно-мышечной системы, а иногда искривление позвоночника.

#### ***Рекомендации***

Проследите, чтобы кисти рук ребенка находились на уровне локтей, а запястья – на опорной планке. Также необходимо сохранять прямой угол (90 градусов) в области суставов. Между компьютерными играми ребенок должен играть в подвижные игры, заниматься спортом.

#### □ **Психическая нагрузка**

Компьютер требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Большой вред детской психике наносят игры, содержащие движущееся на высокой скорости изображение и мелкие элементы. И все же психическую нагрузку можно уменьшить.

#### ***Рекомендации***

В работе следует делать перерывы, необходимо следить за содержательной стороной игр. Достаточно безопасно рассматривать картинки или фотографии в

сопровождении дикторского текста. Хуже для психики и для глаз воспринимается рисование на компьютере. Напрягая зрение, ребенок напрягается сам. Это происходит и во время чтения с экрана текста, поэтому поиск информации в интернете нужно дозировать.

#### □ **Излучение**

Все родители боятся радиации от компьютерного монитора. Но у современных мониторов предусмотрены меры безопасности. То, что называется радиацией (гамма-лучи и нейтроны), монитор вообще не производит. В нем просто нет устройств со столь высокой энергией. Также ничего не излучает системный блок. Но вы, наверно, заметили, что нигде в квартире пыль не скапливается с такой скоростью, как на компьютерном столе. Дело в том, что на электроннолучевой трубке кинескопа имеется потенциал в 100 раз выше напряжения в сети. Сам по себе потенциал не опасен, но он разгоняет осевшие на экран пылинки до огромных скоростей. И эти пылинки оседают на компьютерный стол и лицо ребенка.

#### ***Рекомендации***

Необходимо постоянно делать влажную уборку в помещении. А ребенка, вставшего из-за компьютерного стола, следует умыть прохладной водой или протереть лицо влажной салфеткой.

#### □ **Синдром компьютерного стресса**

Если при работе за компьютером не соблюдать гигиенические нормы и правила, своевременно не делать перерывы в работе, то у детей могут отмечаться нарушения памяти, бессонница, ухудшение зрения, головные боли, хроническая усталость, депрессионное состояние, проблемы в общении.

#### ***Рекомендации***

Снять нервноое напряжение помогает переключение внимания на воспоминание о приятном, физические нагрузки, музыкальная терапия, прием настоев лекарственных растений: валерианы, пустырника, шалфея, розмарина, мяты, пиона.

Можно посмотреть в окно и сосчитать до 20, обмыть лицо холодной водой, сделать точечный массаж (массировать точки между бровями, на два пальца над наивысшей точкой надбровных дуг, у основания ушей), массаж стопы – перед сном.

#### ▣ **Компьютерная зависимость**

Современный ребенок рано знакомится с компьютером. Многим родителям нравится, что дети не балуются, не носятся по улице, а мирно сидят дома за компьютером. В результате, взрослые порой не подозревают, какую информацию черпает их ребенок из компьютера. Они не догадываются, что машина начинает заменять ему родителей. Постепенно ребенок проводит за компьютером все больше времени.

#### ***Первые признаки развития зависимости у ребенка***

- Если 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).
- Хорошо себя чувствует за компьютером и ощущает пустоту, раздражение, когда вынужден заниматься чем-то другим.
- Вступает в конфликт с близкими из-за своей деятельности, что ведет к лжи относительно того, что он делает.

#### ***Рекомендации***

Постоянно интересуйтесь настроением, делами, удачами и неудачами ребенка. Чаще спрашивайте сына(дочь) о том, что происходило в школе. Организовывайте семейные экскурсии, прогулки, просмотры. **Обеспечьте** ребенку условия и возможность в реальной жизни получать то, что ему может дать виртуальный мир. Это яркая, насыщенная, интересная жизнь, возможность испытывать азарт, риск, играть, реализовывать любопытство, общаться со сверстниками.

Запретами и угрозами никому еще ничего хорошего сделать не удалось. На человека можно воздействовать только внушением. Интерес детей к компьютеру огромен, и ваша задача – направить его в полезное русло, сделав компьютерные средства привычными и естественными для повседневной жизни детей. Ни в коем случае не следует наказывать ребенка запретом на компьютерные игры, а в качестве поощрения разрешать играть «сколько хочешь». Соблюдение несложных правил работы на компьютере позволит вам сохранить здоровье и одновременно открыть ребенку мир огромных возможностей.

### **Миф 2. Компьютерные игры приносят только вред**

*Аркадные* игры развивают реакцию и способность принимать решения в сложной обстановке. *Логические* игры развивают мышление, сообразительность и находчивость. *Аркадно-логические* игры развивают сообразительность и скорость реакции. В *активных* играх большую роль имеет звук выстрелов и разрывов снарядов. *Деловые игры* помогают почувствовать себя специалистом в какой-нибудь профессии познакомиться с интересными профессиями. Большинство *квестов* сделаны на английском языке, поэтому они помогают изучать язык.

*Положительные стороны игр:* компьютерные игры развивают логику, мышление, память, внимательность, в некоторых играх развивает знание иностранных языков, знание компьютера и т.д.

*Отрицательные стороны игр:* психические расстройства, ухудшение зрения, развитие жестокости, ухудшение физической и учебной подготовки.

### **Рекомендации**

1. Выбирайте жанр игры в соответствии с темпераментом и склонностями ребенка.
2. Разрешайте дольше играть в игры с исследовательским содержанием, чем с развлекательным.
3. Продолжительность игры выбирайте в соответствии с возрастом ребенка и характером игры.

4. Не прерывайте игру до завершения эпизода – ребенок должен покидать компьютер с сознанием успешно выполненного дела.

5. Ребенок должен усвоить, что нельзя играть в ущерб жизненно важным занятиям (сон, еда, отдых, физкультура, игры на свежем воздухе и др.).

### **Миф 3. Компьютер только для игр и развлечений**

В чем польза компьютерных программ для детей, а в чем их недостатки?

1. Компьютерные программы способствуют развитию у детей мышления, навыков обобщения и классификации.

2. У детей очень рано начинает развиваться так называемая знаковая функция сознания. Знаковая функция сознания лежит в основе возможности мыслить без опоры на внешние предметы. Компьютерные игры дают возможность облегчить процесс перехода психического действия из внешнего плана во внутренний.

3. Не только психологи, но и родители, и воспитатели, занимающиеся с детьми на компьютере, заметили, что в процессе этих занятий улучшаются память и внимание детей. Детская память произвольна, дети запоминают только яркие, эмоциональные для них случаи или детали, и здесь опять незаменимым помощником является компьютер.

4. Компьютер делает значимым и ярким содержание усваиваемого материала, что не только ускоряет его запоминание, но и делает его более осмысленным и долговременным.

5. Компьютерные игры имеют большое значение не только для развития интеллекта детей, но и для развития их моторики, точнее для формирования моторной координации и координации совместной деятельности зрительного и моторного анализаторов. В любых играх действия рук нужно сочетать с видимым действием на экране. Так, совершенно естественно, без дополнительных специальных занятий, развивается необходимая зрительно-моторная координация.

### **III. Рекомендации родителям**

**Ведущий.** Таким образом, развивающие компьютерные игры для детей – это отличный способ самообразования, а умение пользоваться интернетом может стать хорошей школой общения и навыков по поиску и отбору информации.

Не опасайтесь отрицательного влияния компьютера на ребенка. При **разумном подходе** никакого вреда компьютер не принесет, а вот польза будет неоценимой. А чтобы умная машина была другом, а не врагом, нам, взрослым, тоже необходимо повышать свой уровень знаний. Хотя бы для того, чтобы мы могли понимать то, чем увлечены наши дети, разделять с ними их успехи, да и просто больше общаться.

### **Литература**

1. **Трафимчик, Ж. И.** Компьютерная зависимость учащихся: психологическая профилактика и ранняя диагностика / Ж. И. Трафимчик // Народная асвета. – 2016. – № 8. – С. 83–87.

2. **Солдатова, Г. У.** Как им помочь. Ребенок в интернете: запрещать, наблюдать или объяснять? / Г. У. Солдатова // Дети в информационном обществе. – 2012. – № 10. – С. 26–33.