**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №7»**

Родительский лекторий

**«Компьютер –**

**друг или враг?»**

**Подготовила и провела**

**кл.руководитель 5а класса**

**Кривко Антонина Петровна**

**ст.Ессентукская**

**2013**

**Цель*:****познакомить родителей с проблемой компьютерной зависимости.*

**Задачи*:****дать представление о вреде и пользе компьютера; о мерах профилактики компьютерной зависимости.*

**Форма проведения:** *дискуссия.*

**Участники:**  *классный руководитель, родители учащихся, школьный психолог, врач-терапевт.*

**Подготовительный этап**

**Анкетирование учащихся.**

*1. Где вы пользуетесь компьютером?*

А) дома;

Б) у друзей;

В) в клубе;

2*. Сколько времени вы проводите в интернете?*

А) менее двух часов в месяц;

Б) более двух часов в месяц;

В) более двух часов в день;

Г) более пяти часов в день;

*3. Какие сайты в Интернете вы посещаете чаще всего?*

А) сайты знакомств;

Б) игровые, развлекательные сайты;

В) поисковые сайты;

Г) сайты, где есть чат-комнаты;

*4. Какова ваша потребность в интернете?*

А) отношусь равнодушно;

Б) периодически возникает потребность выйти в Интернет;

В) испытываю ежедневную потребность в Интернете;

Г) не представляю свою жизнь без Интернета.

*5. Как влияет Интернет на ваше общение с окружающими?*

А) никак не влияет;

Б) с появлением Интернета меньше общаюсь с друзьями;

В) Интернет заменяет мне реальное общение.

*6. Влияет ли Интернет на вашу учебу?*

А) не влияет;

Б) Интернет помогает мне учиться;

В) мешает учебе;

*7. Как вы считаете, Интернет влияет на ваше здоровье?*

А) не влияет;

Б) влияет незначительно;

В) значительно ухудшилось.

*8. Ваше отношение к Интернету?*

А) считаете полезным открытием;

Б) вам все равно;

В) считаете бесполезной тратой времени,

*9. Сколько времени вы пользуетесь  Интернетом?*

А) меньше года;

Б) больше года;

В) больше трех лет.

**Ход  собрания**

**1.     Вступительное слово классного руководителя**

Современные дети, кажется, уже рождаются с умением пользоваться компьютером. С одной стороны, это хорошо: виртуальный мир сегодня оказался, по сути, главным источником информации. С другой, психологи и врачи говорят о появлении новой болезни – компьютерной зависимости. К сожалению, больше всего этому недругу подвержены именно подростки.  Компьютеры становятся необходимой принадлежностью офисов, медицинских учреждений, школ, прочно входят в наш быт. Рост количества пользователей компьютерных технологий, распространение компьютерных сетей типа Интернета, различного рода программ – факторы, так или иначе влияющие на каждого.  В результате компьютеризации человечество столкнулось с проблемой последствий связи «компьютер-психика».  О ее актуальности говорит тот факт, что в 1996 году в американской официальной классификации психических болезней появился новый раздел – «Кибернетические расстройства» которые вызываются переутомлением и стрессами в результате продолжительного пребывания в виртуальной реальности. Специалисты ведут речь о появлении «синдрома интернет-зависимости», когда человек «поглощается» информационными, игровыми и иными видами компьютерной деятельности, теряет чувство реального времени, зачастую уходя в мир виртуальный от  реального.

**2.     Выступление психолога**

Общение по Интернету нередко не проходит даром. Оно невольно заставляет предположить виртуального собеседника. В Сети человек чувствует себя спокойнее, здесь думать о внешности и обо всем остальном не надо, поэтому коммуникативные умения и другие не имеют значения. Справедливо отмечают, что для некоторых это место, где можно отдохнуть и сбежать от реальной жизни, можно сказать все, что вздумается, не заботясь об ответственности.

В Интернете также есть игры, которые получили распространение.

Они привлекают своей массовостью, одновременно в игре может                 находиться несколько сотен участников, живущих на разных концах земли.  Словно по мановению волшебной палочки, они оказываются в виртуальном городе с множеством людей, и каждый между делом может пообщаться с кем-нибудь из них, заняться бизнесом и т.д.  Играя в компьютерные игры, трудно проиграть состояние, однако очень просто и быстро «проиграть» свой разум.  Интернет, к которому вырабатывается нездоровое пристрастие, как, например, в случае с компьютерными играми, поглощает все время и все мысли человека.

Так что же,  можно ли заболеть Интернетом? Ведь Интернет – это не вирус, попавший в кровь? От соединения с сервером и путешествия по информационному простору вовсе не вытекает возникновение патологической зависимости.

Компьютерная зависимость. Её признаки:

-Испытывает эйфорию, хорошо себя чувствует за компьютером, и наоборот, ощущает пустоту, раздражение, когда вынужден заниматься чем-то другим или лишён компьютера.

-Увеличивает время, проводимое за компьютером, в ущерб другим занятиям - прогулкам, домашним делам и. т. д., полностью или частично теряя к ним интерес.

-Вступает в конфликт с близкими людьми из-за своей деятельности, это ведёт ко лжи относительно того, что он делает.

-Предвкушает следующий сеанс жизни в виртуальной реальности, что также поднимает настроение и захватывает.

-Компьютер - основной объект общения и физическое общение становится не нужным.

-Проявляет агрессию.

Третье слово - заинтересовать. В компьютерной игре, как и в книгах, самое главное содержание. Игры для дошкольников должны быть доступными, добрыми, понятными, яркими, краткими, познавательными. Выберите игры, которые соответствуют детям дошкольного возраста.

• Прежде всего, выбирайте жанр игры в соответствии с темпераментом и склонностями ребёнка: одним детям лучше подходят спокойные, размеренные игры, другим - активные, динамические.

• Разрешайте дольше играть в игры с исследовательским содержанием, чем развлекательным. Если ребёнок проявляет инициативу, пытается разрешить возникшую проблему, анализирует сложившуюся ситуацию и делает из неё выводы - такая игра, несомненно, содержит элементы исследования.

• Продолжительность игры выбирайте в соответствии с возрастом ребёнка и характером игры. Ритм и продолжительность игры должны быть сбалансированы: если ритм игры напряжён, то игра не должна быть долгой.

• Не прерывайте игру ребёнка до завершения эпизода - малыш должен покидать компьютер с сознанием успешно выполненного дела.

• Постарайтесь, чтобы он усвоил главный принцип продолжительности игровых сеансов - нельзя играть в игры в ущерб жизненно важным занятиям, таким как сон, еда, отдых, физкультура, игры на свежем воздухе и др.

Компьютерные игры обладают рядом преимуществ:

• Движения, звук мультимедиа надолго привлекают внимание. То, что выглядит ярким, динамичным, неожиданным, сразу привлекает внимание, и, чтобы удерживать свой взгляд на экране, ребенку не нужно прилагать никаких усилий, т. е. его внимание в этот момент непроизвольное. При этом увиденное легко запоминается, так как непроизвольно функционируют эмоциональная и образная память, развитые у детей обычно лучше, чем механическая и логическая. Недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное – ухудшает.

•Игры на компьютере способствуют развитию абстрактного мышления детей. А дети привыкают к тому, что иногда в играх вещи и существа изображены совсем непохожими на оригинал, а то и вовсе обозначены значками. Таким образом, во время подобных игр у человека постепенно формируется способность воспринимать знаки и символы, что лежит в основе абстрактного мышления.

•Даже обычное занятие на компьютере воспринимается ребенком как игра. Поэтому, то, что совершенно не интересует его на страницах книг, может быть привлекательным на экране монитора. Этим можно воспользоваться в формировании познавательной мотивации. Проблемные задачи, поощрение ребенка при их правильном решении самим компьютером являются стимулом познавательной активности. Причем для детей со слабой памятью изучение материала с помощью компьютера может оказаться более эффективным.

•Среди современных игровых программ очень много развивающих. Так, для детей подойдут разнообразные логические игры.

• В процессе своей деятельности за компьютером дошкольник приобретает уверенность в себе, в том, что он многое может.

• Компьютер очень "терпелив", никогда не ругает ребенка за ошибки, а ждет, пока он сам исправит их.

•Самостоятельная работа за компьютером способствует развитию у ребенка мелких мышц руки и зрительно-моторной координации. Иными словами, нажимая на кнопки клавиатуры и подводя курсор мышкой к нужному месту на экране, ребенок упражняет тонкую моторику, а также учится соотносить движения своей руки с теми результатами, которые он наблюдает на экране.

•Путешествия по виртуальным мирам могут выступать способом разрядки накопившейся в душе обиды и агрессии, который не опасен для окружающих, а потому может быть приемлем.

Четвёртое слово - удивить. Удивить – значит, отвлечь ребёнка от длительной игры с компьютером. Компьютерная игромания – это проблема, с которой пытаются бороться многие родители. Что родители могут предложить детям взамен компьютера? (Ответы родителей)

Новая игрушка, книги, конструктор, общение с друзьями, животное, домашние обязанности - это может сократить время провождения ребёнка за компьютером.

Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секция или студия может быть любой направленности, главное - чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес.

С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Больше общайтесь с детьми. Беседуя с ребенком, интересуйтесь его мнением. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни.

Конечно, физический вред здоровью, приносимый интернет-зависимостью, не так очевиден, как цирроз печени при алкоголизме.  Однако риск для здоровья при использовании Интернета заметен. У человека возникает тенденция засиживаться в Интернете по ночам. Зависимый человек обычно встает позже остальных и использует Интернет до двух, трех часов ночи, после чего, например, до шести утра делает необходимую работу. Бессонные ночи, употребление кофе и других тонизирующих средств способствует появлению постоянной усталости и ослаблению иммунной системы человека. После этого вероятность какого-либо заболевания резко повышается. Вдобавок сидячий образ жизни может привести к возникновению проблем с позвоночником, а неправильное освещение в ночные часы – к различным заболеваниям глаз. Компьютерные технологии оказывают глубокое воздействие на психику и сознание человека. Психиатрия уже признала факт зомбирующей и отупляющей роли Интернета. Поэтому пользователям с синдромом интернет-зависимости необходимы  психологическая и психиатрическая помощь.

**3.     Беседа с родителями.**

**4.     Экспресс-тест «Опасность интернет-зависимости для вашего ребенка»**

**Инструкция.** *Уважаемые родители! Данный тест поможет вам узнать, существует ли реальная опасность для вашего ребенка стать интернет-зависимым или он просто активный пользователь. Ответьте на вопросы и суммируйте все баллы. Поставьте за ответ «никогда» 1 балл; «редко» — 2 ; «иногда» — 3; «часто» — 4; «всегда» — 5 баллов.*

1. Подросток проводит за компьютером более четырех часов в сутки?
2. Не начал ли он пренебрегать учебой и прежними увлечениями после покупки компьютера?
3. Крик и агрессивная реакция обычны для подростка, когда вы пытаетесь отвлечь его от Интернета?
4. Как часто подросток жертвует сном ради ночных подключений к Интернету?
5. Как часто вам кажется, что ваш ребенок говорит и думает об Интернете даже тогда, когда он отключен от него?
6. Уходит ли подросток от ответа на вопрос, что его так привлекает во Всемирной паутине?
7. Отказывается ли ваш ребенок от встреч с друзьями или от свидания с любимым человеком ради подключения Сети?
8. Подросток, приходя домой, первым делом проверяет электронную почту?
9. Вы уплачиваете довольно значительные суммы по телефонным счетам из-за подключений вашего ребенка к Интернету?

**Результаты**

**10-20 баллов.** Пока все очень неплохо и для волнений нет оснований: ваш ребенок обычный средний пользователь Интернета. Если он подолгу находится во Всемирной паутине, то это вызвано в основном учебной деятельностью. Постарайтесь не очень давить на подростка и не настаивайте на сокращении времени, которое он проводит в Интернете.

**21-35 баллов.** Следует подумать о том, как уберечь вашего ребенка от проблем, связанных с Интернетом. Попробуйте убедить подростка, что нездоровый интерес к Интернету искусственно подогревается теми, кто на этом зарабатывает, а ему необходимо готовиться к будущей профессиональной деятельности.

**36-50 баллов.** Следует бить во все колокола и использовать радикальные меры.  У подростка уже сформировалась зависимость. Если он не осознает этого, не давайте ему денег на оплату подключений или совсем избавьтесь от компьютера. Попробуйте увлечь его чем-то другим. Если не получается, нужно обратиться к психотерапевту.

**5.     Выступление классного руководителя**

В жизни старших школьников однажды настает удивительная и коварная пора недосказанностей, когда с особой остротой они чувствуют потребность в собеседнике, в партнере по сердечному переживанию. Сегодня 12-16 – летние зачастую испытывают первые романтические волнение в чатах и на сайтах знакомств. Тогда начинается игра в киберлюбовь.

Пускаться в поиски родственной души в Сети для подростков стало так же привычно, как искать ее на дискотеке или дружеской вечеринке. В том возрасте, когда говорить обо всем, особенно на темы совсем интимные, не представляется возможности, в Интернете они освобождаются от всех своих страхов, сомнений и запретов: «Ты не боишься, что тебя сочтут придурком, как бывает, когда пытаешься заговорить с девочкой во дворе школы»

Сеть спешит на выручку неопытным и одиноким. Помогает застенчивым не краснеть, а неловких избавляет от ошибок. И они не медлят – вводят свое имя и возраст, размещают фотографии. Вся эта информация никак и никем не проверяется, можно исказить имя, возраст и даже пол – в зависимости от настроения. Официально анкеты можно заводить лишь с 18 лет, но подростков эти предупреждения о виртуальной ответственности за дачу ложных показаний не смущают. Указал, что исполнилось 18, — и у администрации сайта никаких угрызений за возможные психологические травмы неокрепшей психики ребенка.

Такое знакомство не требует специальных усилий и поиска нестандартных решений. Виртуальная служба необременительна, ничто не проходит вопреки душевному комфорту.  Не надо делать что-то в ущерб себе, поступаться собственными интересами во имя любимого или любимой. Ни взгляда на себя со стороны, ни сложностей, возникающих в процессе обычного человеческого общения.

Киберухаживания, сетевой флирт, виртуальные романы, вольное кокетство – что это? Волшебный мир, где все возможно, или временное убежище для взрослеющих детей, воплощающих свои фантазии на безопасном расстоянии?

Социологи новой технологии отвечают: и то и другое. К тому жен Интернет предлагает новый способ коммуникации, легкую социализацию и заменитель настоящих отношений, прежде всего игровых, но отвечающих реальным потребностям подростков.  Это настолько простое средство, чтобы понять самого себя, что они предаются ему с большой охотой.

**6.     Подведение итогов**

Сегодня мы затронули очень интересную тему. Наши дети благодаря нам, взрослым, должны уяснить то, что компьютер – это не просто устройство для игр, а очень умная и полезная машина. Если родители будут соблюдать требования и правила, то компьютер не нанесет вреда ребенку, а польза его очевидна, так как новые стандарты обучения предполагают совершенствование образовательных программ, а также использование новых информационных средств обучения. Эти средства необходимы для развития познавательной деятельности, в современных условиях играют важную роль и в подготовке ребёнка к школе. В наших силах сделать компьютер другом и учителем ребенка, провести виртуальные опыты по химии, физике и другим предметам. Надеюсь, что новое поколение, наши дети, воспользуются Интернетом, всем компьютерным оснащением во благо – под нашим чутким руководством. Всё в Ваших руках.

**Памятка для родителей.**

**Когда пора начать беспокоиться?**

1. Ребенок раздражается при необходимости отвлечься от работы или игры на компьютере.
2. Он не способен спланировать окончание сеанса работы или игры.
3. Расходует значительные суммы денег на обеспечение постоянного обновления как программного обеспечения (в том числе игр), так и устройств компьютера.
4. Забывает о домашних делах, учебе и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере.
5. Пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной, сном в пользу проведения большего количества времени за компьютерными играми.
6. Ему все равно, что есть, лишь бы не отрываясь от монитора, он вообще часто забывает о еде.
7. Ощущает эмоциональный подъем только во время работы с компьютером.
8. Обсуждает компьютерные проблемы со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

**Как избежать компьютерной зависимости?**

1. Семейный компьютер должен быть установлен в гостиной или другой общей зоне. Но не в детской! Так у ребенка будет меньше соблазнов нарушить запрет.
2. Недопустимо, чтобы ребенок играл утром перед школой и вечером до приготовления домашнего задания.
3. Требование выключить компьютер должно быть мотивированным. Например: «Те, кто придумал эту игру, предусмотрели все, чтобы ты не смог остановиться. Попытайся переиграть их планы!»
4. Поддерживайте с ребенком диалог: интересуйтесь, во что именно играет, задавайте вопросы. Игры вызывают эмоции, которыми ребенку хочется поделиться. Не упускайте такую возможность.
5. Не позволяйте ребенку зацикливаться на игре, которую не удается завершить. Пусть сделает перерыв или позвонит друзьям, чтобы проконсультироваться, как справиться с задачей.

**Как проконтролировать ребенка?**

Когда ребенок работает за компьютером, изредка смотрите на содержимое экрана. Не оставляйте ребенка надолго наедине с компьютером.

Если ребенок завел себе на компьютере отдельную учетную запись, зайдите под его логином и паролем. Посмотрите, какие игрушки находятся на его рабочем столе