**Родительское собрание «Компьютер и дети»**

 **При правильном подходе к занятиям**

 **на компьютере можно извлечь максимум**

 **пользы для развития ребенка.**

 Б.Шлимович.

Цель*:* обратить внимание родителей на роль компьютера в жизни школьника

Задачи:проанализировать влияние компьютера на развитие личности и здоровье

школьника; проведение анкетирования с целью выявления зависимости школьников от компьютера; выявить причины увлеченности компьютерными играми; выработать рекомендации для родителей

Подготовительная работа к собранию:

1. Анкетирование родителей по теме собрания.
2. Анкетирование учащихся класса.
3. Рекомендации родителям.

Оборудование: ПК, презентация, ,

 тест на интернет-зависимость, памятки для родителей,

Форма проведения: лекторий

Участники: классный руководитель, родители, учителя, психолог

Ход собрания

1.Вступительное слово учителя.

-Уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас на первом собрании в новом учебном году. Начался очередной учебный год, а вместе с ним возникают новые трудности, проблемы. И сегодня мы поговорим на тему «Компьютер и дети». Какая польза, какой вред.

Слайд 1 - Компьютер и дети

 XXI век невозможен без компьютера.

- В современном мире трудно найти ребенка, не интересующегося компьютером и также трудно найти родителя, которого не беспокоила бы чрезмерная увлеченность ребенка компьютером.

2. Основная часть.

Слайды 2 – 4.

Слайд 2- Какое место занимает компьютер в современной жизни?

Компьютеры сегодня являются обычной частью домашнего интерьера, такой, какой пять лет назад были телевизоры. Дети растут с осознанием того, что компьютер - это обязательный элемент повседневной жизни, как телефон или холодильник.

Далеко не в каждой семье дети знают и соблюдают правила пользования компьютером. От того, насколько правильно они будут выполняться, зависит многое, и в первую очередь здоровье ребенка, так как негативные факторы пользования компьютером оказывают гораздо большее влияние на неокрепший детский организм, чем на взрослого. Проблеме взаимодействия компьютера и детей следует уделить особое внимание.

Слайд 3- Какое место занимает компьютер в школе?

1.Даёт возможность формировать стиль мышления, который соответствует требованиям современного информационного общества.

2.Помогает направить интерес к освоению компьютера в нужное русло, сделать его орудием для познания и творчества ребёнка.

3.Информационные средства в обучении необходимы для развития познавательной деятельности и в подготовке учащихся к продолжению образования.

* Слайд 4- Новые стандарты образования **Новые стандарты обучения предполагают совершенствование образовательных программ, а также использование новых информационных средств обучения (средства ИКТ). Эти средства необходимы для развития познавательной деятельности, в современных условиях играют важную роль и в подготовке учащихся к продолжению образования в профессиональной школе.**

Слайд 5-9 - Здоровье ребенка и компьютер

Проблема «взаимоотношений» детей и компьютеров обсуждается ещё с тех пор, когда последние только начали появляться в домах. Есть два мнения по этому вопросу категорический запрет и неограниченное разрешение. Эти две крайности - только полюса одной проблемы, решить которую нельзя ни первым, ни вторым способом. В последние несколько лет наряду с проблемой общения ребенка с компьютером возникла ещё одна - распространение и популяризация Интернета, который, являясь гениальным изобретением, не может быть однозначно положительной средой времяпрепровождения для ребенка

Такая неоднозначность во мнениях специалистов (педагогов, психологов, врачей) и представлениях родителей привела к разному восприятию компьютера большинством людей. Одни стремятся максимально развить в детях способности, считая, что если они на минуту позже познакомят ребенка с компьютером и информационными технологиями, то он будет отставать от сверстников. Другие, наоборот, боятся вредного воздействия компьютера и Интернета и ребенка к компьютеру вообще не допускают. Нельзя сказать, что страхи вторых выдуманы, равно как и утверждать, что вседозволенность первых оправданна.

 Слайд 6- вреден ли ребенку компьютер?

До недавнего времени часто раздавались категоричные утверждения, что компьютер вреден для детей. Приверженцы запрета объясняли его тем, что излучение и мерцание экрана вредны для зрения и общего состояния здоровья ребенка, погружение в виртуальный мир уводит его от реальности, компьютерные игры для детей губят воображение, а самое главное - компьютер крадет у ребенка часы нормального человеческого общения, которое никогда не сможет заменить.

Педагоги и медики, обвиняя компьютер в негативном влиянии на ребенка, одним из последствий часто называют падение уровня текстового мышления - умения адекватно воспринимать, воспроизводить и интерпретировать тексты, а также создавать собственные. В последнее время наблюдается рост количества детей, страдающих дисграфией и дислексией - расстройствами, связанными с нарушением письменной речи (такие дети с трудом овладевают чтением и письмом). Звучат заявления, что причиной этой проблемы является раннее и чрезмерное увлечение компьютером. По мнению психологов, у таких детей часто развивается агрессия, различные страхи и фобии. Им вторят врачи: они считают, что длительное сидение детей за компьютером портит зрение, осанку и т. д.

Слайд 9 –Монитор и зрение

Чаще всего при работе за компьютером страдает зрение ребенка - резкое увеличение зрительной нагрузки может быть опасно. Об этом часто говорят врачи-офтальмологи, которые при подозрении на проблемы со зрением рекомендуют ограничивать работу на компьютере.

Организм ребенка активно развивается. При наличии генетических предпосылок или условий зрительной работы, не соответствующих гигиеническим требованиям, возможно развитие близорукости. Такая проблема может возникнуть как при чтении или письме, так и при длительном нахождении ребенка за компьютером. К этому могут привести неправильное освещение и длительная зрительная работа на близком расстоянии.

Непродолжительная работа за компьютером (не более одного-двух часов) вызывает у многих детей школьного возраста как общее, так и зрительное утомление, что в некоторых случаях может привести к развитию близорукости.

Утомление глаз вызывают недостаточная резкость изображения и мерцание экрана. Эта проблема частично решается покупкой ЖК-монитора.

Все хорошо в меру, и чтобы не лечить ребенку зрение, следует разумно ограничить время его нахождения за компьютером.

 Дозированное общение ребенка с компьютером не принесет вреда, а будет только во благо.

Конечно, если использовать компьютер как заменитель общения с родителями и сверстниками, то он станет для ребенка не источником знаний о мире, а суррогатом родительской любви, виртуальным стимулятором эмоций, которые ему не удалось получить в реальном мире. В этом случае следует опасаться бед, о которых говорят специалисты.

 Слайд 10- Сколько времени можно проводить за компьютером?

В различной литературе можно найти разные требования относительно времени работы за компьютером детей определенного возраста. Точного ответа нет, это зависит от типа личности ребенка - у одного утомление после работы за компьютером наступает через полчаса, у другого - через 10 минут, а третий вообще может отказаться от него.

Продумывая режим общения ребенка с компьютером, необходимо учитывать особенности его личности: медлителен он или быстр, впечатлителен или заторможен, уверен в себе или нет и т. д.

Нужно понаблюдать за ребенком, его реакциями и поведением после окончания работы и можно будет определить, сколько времени ему лучше проводить за компьютером.

Средние ограничения по времени занятий для детского возраста приблизительно таковы:

Эти нормативы касаются здоровых детей. Дети, которые составляют группу риска по зрению или имеют хронические заболевания, особенно заболевания нервной системы, должны работать за компьютером не более 10 минут в день не чаще двух раз в неделю с обязательным проведением профилактических упражнений для снятия зрительного и общего утомления.

Некоторые врачи рекомендуют детям работать за компьютером дважды в день (например, два раза по 30 минут) при условии наличия перерыва между сеансами не менее двух часов. Однако лучше, если первый раз ребенок позанимается с утра, а второй - после обеда, но ни в коем случае не перед сном.

Вечером следует вообще ограничивать работу ребенка за компьютером, особенно нельзя позволять играть в динамичные игры - эмоциональное напряжение во время их может негативно сказаться на сне - ребенок долго не будет засыпать, а особенно впечатлительным могут сниться кошмары.

Слай11 Плюсы

Быстрый поиск и обработка информации

Доступность информации

Можно хранить много информации

Быстрая и дешёвая отправка сообщений

Есть обучающие и развивающие игры

Удобнее изучать предметы (интерактивные курсы на дисках)

В компьютерной сети есть масса учебных материалов и пособий

Возможность слушать любимую музыку во время работы

Заказы и покупки через Интернет

Множество чатов, где можно познакомиться с новыми друзьями и отдохнуть

Дети и компьютер: системный подход

Изучение компьютера ребенком родители часто не систематизируют и оставляют на выбор последнего, который обменивается игровыми дисками со сверстниками и в лучшем случае слушает музыку или путешествует по детским сайтам. В результате ребенок может быть знаком с компьютером несколько лет, но не иметь даже элементарных навыков его использования, и когда в школе начинается изучение основ компьютерной грамотности, ребенок в определенный момент понимает, что многого не знает. Оценки начинают снижаться, а родители - паниковать, хотя в данной ситуации виноваты они сами, так как вовремя не объяснили ребенку, что компьютер предназначен не только для игр.

Не менее важным для детей является родительский пример: если в семье компьютер используется только для развлечения, у малыша будет к нему такое же отношение.

 Предоставляя детям возможность самим изучать компьютер, родители рискуют обнаружить, что спустя несколько лет ребенок так и не научился ничему новому.

 Слайд 13-Компьютерные игры

Дети и компьютер: обучение с помощью компьютера

Компьютерные обучающие программы для детей имеют большое значение для развития моторики.

Все родители знают, как трудно усадить малыша за занятия. На компьютере ребенок занимается с огромным удовольствием - компьютер сам по себе привлекателен для детей как новая игрушка.

Практика показывает, что дети быстро учатся управляться с клавиатурой и мышью, даже если впервые увидели компьютер позже, чем их ровесники.

Несомненным преимуществом компьютера можно назвать развитие у ребенка множества полезных навыков. Компьютерные программы для детей позволяют им быстро выучить то, на что в обычных условиях тратится много времени. Обучающие компьютерные программы - это те же занятия, однако представленные в игровой форме, а ребенка гораздо легче привлечь к игре, чем заставить учить буквы или складывать цифры.

Обучающие компьютерные программы могут развивать у ребенка быстроту реакции, мелкую моторику рук, визуальное восприятие объектов, память, внимание, логическое мышление и зрительно-моторную координацию.

Психологи, родители и воспитатели, занимающиеся с малышами на компьютере, заметили, что в процессе таких занятий у детей улучшаются память и внимание. Это объяснимо, так как соответствует законам психического развития ребенка. Многие психологи подчеркивают, что у маленьких детей нет осознанного желания запоминать информацию, так называемого произвольного запоминания, то есть запоминания с заранее поставленной целью. Детская память непроизвольна, они запоминают только яркие, эмоциональные случаи или детали, и здесь незаменимым помощником является компьютер, так как он представляет материал в яркой форме, что не только ускоряет запоминание, но и делает его более осмысленным и долговременным.

Приобщая детей к компьютеру, следует побеспокоиться о специальных обучающих программах, тогда ребенок не только освоит основы компьютерной грамотности, но и получит другую полезную информацию.

Слайд 19- Компьютерная зависимость

Дети и компьютер: психологические аспекты

Важный, однако мало изученный аспект контакта ребенка с компьютером - психологический. Этот тип негативного влияния на ребенка особенно опасен.

Общение детей с компьютером, особенно с игровыми программами, сопровождается сильным нервным напряжением, поскольку требует быстрой ответной реакции. Такая концентрация, даже кратковременная, вызывает у ребенка утомление. Работая за компьютером, ребенок испытывает своеобразный эмоциональный стресс.

Негативное влияние компьютерных игр, онлайновой рекламы, сайтов с недопустимым содержанием особенно опасно для детей. Избежать этого можно, ограничив время его нахождения за компьютером.

Занятия на компьютере отнимают много сил и у взрослого человека, а дети устают ещё больше. Нервное и эмоциональное напряжение и утомление зрения, накапливаясь со временем, отрицательно сказываются на последующей деятельности.

При работе за компьютером у детей могут наблюдаться следующие *стадии компьютерной усталости*:

потеря контроля над собой, когда действия ребенка свидетельствуют об усталости, он может гримасничать, кричать, то есть быть раздраженным, однако от компьютера не отходит;

большая степень усталости, которая выражается в потере интереса к компьютеру; ребенок отвлекается, обращает внимание на окружающие его предметы;

об утомлении свидетельствует всё, даже поза ребенка - он может откидываться на спинку стула, ездить на нём;

влияние на эмоции и нервную систему - ребенок излишне возбужден, он может кричать, подпрыгивать, пританцовывать, громко смеяться.

Если у ребенка проявляется подобное поведение, следует сократить время его нахождения за компьютером, а чтобы утомление не наступало слишком быстро, стоит чередовать работу с отдыхом. Большое внимание нужно уделить правильной организации рабочего места.

 Слайд 20- Причины компьютерной зависимости

1.Придуманный мир. Ошибки всегда можно исправить, перезагрузив компьютер.

2. « Я – властелин». Всё происходит по желанию подростка.

3. Компьютер-партнёр по общению.

4.Ребёнок, лишённый родительского внимания.

5. Не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять

её. Ребёнка не приучили к сотрудничеству.

6. Неумение справляться с трудностями самостоятельно.

7. Неуверенность в себе ребёнка, низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих.

Слайд 21- Семь шагов к спасению от компьютеромании

Самим ориентироваться в том, что интересно ребенку.

Как можно больше времени проводить вместе.

Первое время сидеть за компьютером вместе, тогда машина не станет для него большим авторитетом.

Больше разговаривайте с ребенком.

Прививайте ребенку «компьютерный вкус».

Не покупайте жестокие игры.

Не забывайте, что дети по-прежнему с удовольствием рисуют, раскрашивают, играют с друзьями, лепят, занимаются спортом.

Слайд 22-23 Три ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

. Не разрешать детям играть в компьютерные игры перед сном;

Через каждые 20 – 30 минут работы на компьютере ребёнку необходимо делать перерыв;

Приобретать компьютерные диски с играми, не причиняющими вреда детскому здоровью и психике

Слайд 25- В помощь родителям

– Уважаемые родители, за жизнь, здоровье и всестороннее, гармоничное развитие своих детей ответственны только вы. Хочется закончить наше собрание словами Б. Шлимовича: «При правильном подходе к занятиям на компьютере можно извлечь максимум пользы для развития ребёнка»

Приложение 1.

**Анкета для детей**

1.Есть ли у тебя дома компьютер? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Кто на нём работает? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Позволяют ли тебе работать на компьютере? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Сколько времени ты проводишь за ним? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.Тебя контролируют родители или ты проводишь за ним неограниченное время?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6.Что ты умеешь делать на компьютере? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.Какие компьютерные обучающие программы тебе известны?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8.Что тебя привлекает в работе за компьютером?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9.Что тебе не нравится в общении с компьютером? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10.Чувствуешь ли ты усталость после работы с компьютером?

Приложение 2.

**Анкета для родителей**

1.Есть ли у вас компьютер дома?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Для чего используется компьютер? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Кто на нём работает? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Позволяете ли вы работать на нём своему ребёнку?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.Сколько времени он за ним проводит? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6.Что умеет делать ваш ребёнок на компьютере? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.Какие компьютерные обучающие программы вам известны?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8.Что привлекает вашего ребёнка в работе за компьютером?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9.Что вам не нравится в общении вашего ребёнка с компьютером?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Перечислите любимые компьютерные игры вашего ребёнка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11.Есть ли у вас общие с ребёнком компьютерные игры?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12.Какие сайты вы посещаете вместе с ребёнком?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13.Чувствует ли ваш ребёнок усталость после работы с компьютером?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14.Есть ли у вашего ребёнка признаки зависимости от компьютера?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

15.Какой вред может принести компьютер вашему ребёнку? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

16. Соблюдает ли нормы безопасного общения с компьютером ваш ребёнок без вас?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

17.Интернет – это польза или вред? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

18. Может ли компьютер стать другом вашего ребёнка? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение 3

**« Зарядка для глаз ».**

1. На счет 1- 4 закрыть глаза с напряжением, на счет 1-6 раскрыть глаза.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6.

З. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх — вправо — вниз — влево и в обратную сторону вверх — влево — вниз — вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его:

на счет 1- 4 — вверх, на счет 1- 6 — прямо;

затем так же вниз — прямо, вправо — прямо, влево — прямо.

Проделать движение глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем посмотреть прямо на счет 1- 6.

5. Посмотреть на кончик указательного пальца, удаленного от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4 медленно приблизить его к кончику носа, потом, опять же глядя на кончик пальца, отдалять его от носа на то же расстояние.

6. «Метка на стекле»: переводить взгляд с метки на стекле окна (красный кружок диаметром 3-5 мм) на выбранный предмет вдали за окном.

7. Перемещать взгляд по траекториям, изображенным на больших плакатах:

по восьмерке, по часовой стрелке и против нее.

Упражнения выбираются по желанию, каждое из них повторяется 4-5 раз.

Общая продолжительность занятий - 2 мин.

Приложение 4.

**Тест на интернет-зависимость**Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 - всегда
1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своим партнером?
4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?
6. Как часто из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование или работа?
7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования Интернета?
9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делала в сети?
10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?
11. Как часто Вы чувствуете приятое предвкушение от предстоящего выхода в сеть?
12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?
13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?
14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?
15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?
16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?
17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?
18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?
19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?
При сумме баллов 50-79 стоит учитывать серьезное влияние Интернета на вашу жизнь.
При сумме баллов 80 и выше, у Вас с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и Вам необходима помощь специалиста.