**Родительское собрание:**

**«Компьютер в жизни подростка. Польза или вред?»**

**Задачи собрания:**

1. Показать возможность использования компьютера в учебной деятельности и в домашних условиях;
2. Обсудить с родителями проблему компьютерной зависимости её причины и проявления;
3. Познакомить родителей с рекомендациями по профилактике компьютерной зависимости.

**Форма проведения:** беседа с элементами лекции.

**Подготовительная работа к собранию:**

1. Подготовка материала по проблеме.
2. Анкетирование учащихся и подготовка анкет для родителей.
3. Создание электронных презентаций «Компьютер в жизни подростка. Польза или вред?», «Вред компьютера и как его уменьшить?»
4. Создание дисков для каждого уч-ся с упражнениями и электронными физминутками для глаз при работе на компьютере.
5. Создание памяток для родителей.

**ХОД СОБРАНИЯ:** *(Презентация «Компьютер в жизни подростка. Польза или вред?»)*

1. **Вступительное слово.** *(Слайд 1)*

В современном мире трудно найти ребёнка, не интересующегося компьютером. Наверное, так же трудно найти родителя, которого не беспокоила бы чрезмерная увлечённость ребёнка компьютерными играми. Безусловно, компьютеры используются сейчас в самых разных отраслях науки, техники и даже искусства, поэтому умение с ним обращаться стало необходимым для того, чтобы ребёнок в дальнейшем овладел какой-либо серьёзной профессией. В то же время, просиживая часами за монитором, ребёнок не только губит своё здоровье, но и упускает шансы пообщаться с друзьями, заняться спортом, просто побегать во дворе на свежем воздухе. Так что же должен делать грамотный и заботливый родитель: разрешать или запрещать общение с «металлическим другом?»

К сожалению, как нет лекарств от всех болезней, так нет универсальных ответов на вопросы, связанные с воспитанием детей. Поэтому давайте попробуем проанализировать все «плюсы» и «минусы» увлечения компьютером, а также учесть индивидуальные особенности ребёнка в той ситуации, в которой он растёт.

1. **Анкетирование родителей и результаты анкетирования детей.**

Дорогие наши родители! Я предлагаю вам анкету, которые вы должны заполнить за несколько минут, для того, чтобы сравнить ваши результаты ответов с результатами анкетирования ваших детей.

 *Анкета для родителей.*

1. Есть ли у Вас дома компьютер?

2. Сколько времени в день Ваш ребёнок проводит за компьютером?

3. Сколько времени в день проводите за компьютером Вы?

4. Какова цель использования Вами компьютера?

Я провела анкетирование среди наших детей, а теперь давайте сравним что у нас получилось.

 *Анкета для учащихся.*

1. Есть ли у тебя дома компьютер?

2. Сколько времени в день ты проводишь за компьютером?

3. Сколько времени в день проводят за компьютером ваши родители?

4. Какова цель использования тобой компьютера?

1-й вопрос. Вывод: у всех учащихся нашего класса дома есть компьютер.

2-й вопрос. Сравните ответы детей с вашими. Варианты ответов были разные: от 1 до 6 часов в день. Не у всех совпали ответы с детьми, не так ли? Можно сделать вывод: не все из вас знают, сколько времени проводит за компьютером ваш ребёнок. И некоторые дети слишком много времени проводят за компьютером.

3-й вопрос. Ответы были следующие: от 0 до 6 часов в день. (Просто у некоторых взрослых работа связана непосредственно с компьютером). По сравнению с родителями, дети проводят за компьютером гораздо больше времени.

4-й вопрос. Большинство детей используют компьютер для игры.

Ещё одну анкету я вам предлагаю: «Что вы знаете о правилах работы на компьютере?» Заполните её и сравните со знаниями ваших детей.

 *Анкета «Что вы знаете о правилах работы на компьютере?»Начало формы*

Оптимальное время проведения за компьютером в день ... ? \*

не более 1 часа

не более 3 часов

не более 5 часов

При работе с клавиатурой угол сгиба руки в локте должен составлять ... \*

45 градусов

90 градусов

110 градусов

Расстояние от экрана до глаз должно быть ... \*

60 -70 см

70-80 см

100-110 см

Для нашего здоровья более безопасным является использование ... \*

стационарный компьютер

ноутбук

кпк

Нерациональное использование компьютера может привести к ...? \*

Ухудшению зрения

Ухудшению слуха

К развитию сколиоза (искривление позвоночника)

Психическому расстройству

Нарушению сна

Что вы знаете о компьютерной зависимости?

ВЫВОД: Знания детей о правилах работы на компьютере не совсем правильные.

1. **Компьютер в жизни ребёнка. Польза или вред?**

Дорогие родители, давайте поговорим с вами на эту тему и решим, чем вреден компьютер, а чем он полезен? *(Дискуссия родителей)*

Компьютерные игры – это помощники в учебе, невинное развлечение, или же вредная привычка? *(Слайд 2)*

**Плюсы**

способствуют развитию познавательных способностей детей,

повышает коэффициент невербального интеллекта,

развивает усидчивость, терпение,

формирует навык анализа ошибок, поиска решений,

навык адекватного реагирования на неопределенность,

формирует внимание, саморегуляцию, настойчивость, зрительное восприятие и зрительную память,

может помочь ребенку преодолеть робость, сформировать коммуникативные навыки.

**Минусы**

отрывает от окружающего мира , способствует уходу в виртуальный квазимир,

снижает или исключает потребность в чтении, формирует «клиповое сознание»,

агрессивный настрой,

потеря ориентации во времени и пространстве, мозаичность восприятия,

вызывает чувство всесильности и безопасности, что приводит к снижению инстинкта самосохранения в реальности

Конец формы

1. **Польза от использования компьютеров.**

ВОПРОС родителям: Как вы считаете, от использования компьютера больше пользы или вреда?

*Диалог с родителями.* Родители называют, как ребёнок с пользой может использовать компьютер.

Компьютер, безусловно, приносит пользу. А чем же могут быть полезны компьютерные игры?

Во-первых, среди современных игровых программ очень много развивающих. Так, для подростков подойдут разнообразные логические игры, развивающие способность прогнозировать и анализировать, особенно если для выигрыша требуется привлечь свои знания по каким-то предметам. Даже самый скептичный родитель вряд ли сможет отрицать положительное влияние такого рода игр на развитие ребёнка.

Во-вторых, даже обычное занятие на компьютере воспринимается ребёнком как игра. Поэтому, то, что совершенно не интересует его на страницах учебника, может быть привлекательным на экране монитора. Этим можно воспользоваться в обучении тех детей, у которых не сформирована собственно познавательная мотивация. Причём для учеников со слабой памятью изучение материала с помощью компьютера может оказаться более эффективным. Объяснения этому просты. То. Что выглядит ярким, динамичным. Неожиданным, сразу привлекает внимание, и, чтобы удерживать свой взгляд на экране, ребёнку не нужно прилагать никаких усилий, т. е. его внимание в этот момент непроизвольное. При этом увиденное легко запоминается, так как непроизвольно функционирует эмоциональная и образная память, развитые у детей обычно лучше, чем механическая и логическая.

В- третьих, самостоятельная работа за компьютером способствует развитию у ребёнка мелких мышц руки и зрительно-моторной координации. Иными словами, нажимая на кнопки клавиатуры и подводя курсор мышкой к нужному месту на экране, ваш ребёнок упражняет тонкую моторику, а также учится соотносить движения своей руки с теми результатами, которве он наблюдал на экране.

В-четвёртых, игры на компьютере способствуют развитию абстрактного мышления детей. А дети привыкают к тому, что иногда в играх вещи и существа изображены совсем не похожим 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. А это совершенно необходимо для понимания схем, уравнений; написанных слов – когда возникает необходимость мыслить отвлечённо, без опоры на конкретный образ предмета, о котором идёт речь.

В-пятых, путешествия по виртуальным мирам могут выступать способом разрядки накопившейся в душе обиды и агрессии, который не опасен для окружающих, а потому может быть приемлем. Многие сочтут довольно сомнительным достоинство компьютерных игр. И частично будут правы. В последнее время тема агрессии и насилия на экранах телевизоров и мониторов совершенно оправданно беспокоит родителей, психологов и педагогов. Здесь нужно проявлять осторожность.

1. **Игромания. Причины и симптомы.**

ВОПРОСЫ родителям:

1. Боитесь ли Вы общения ребёнка с компьютером?
2. Изменилось ли поведение вашего ребёнка после появления в доме компьютера?
3. Как вы относитесь к компьютерным играм?

Одно из опасений – увлечение компьютерными играми.

В игре, виртуальном компьютерном мире, где можно стать кем угодно, достаточно только «загрузить» игру. Для этого совсем не нужно прилагать много усилий, не надо соблюдать правила взрослых, можно не скрывать злость и агрессию.

Любая толстушка может стать топ0моделью, а щуплый паренёк – супер-героем. И всего0то надо иметь компьютер и сотню рублей на новую игру. А если компьютер подключён к интернету, то возможности становятся и вовсе безграничными. К сожалению. И проблемы тоже…

Компьютерная зависимость – проблема, с которой пытаются бороться во всём ире. Дети и взрослые играют в компьютерные и телефонные игры. Производство для игр компьютеров и телефонов – это мощная индустрия, наши дети неизбежно попадают в её сети. Давайте посмотрим на игры в которые играют наши дети. *( Слайд 3)*

Что такое игромания? *Игромания* – это психологическая зависимость человека от компьютерных игр (как, впрочем, и от других), которая влияет на его психическое и физическое здоровье.

Почему это происходит? Давайте проанализируем, чем привлекают детей игры.

Прежде всего, действия, разворачивающиеся на экране монитора, привлекают детей по тем же причинам, что и сказки, - это придуманный мир, более яркий, простой и выразительный, чем на самом деле. Здесь немного полутонов, не нужно разбираться в хитросплетениях человеческих душ, предугадывать последствия своего поведения. Правила ясны: убивай плохих, забирай еду и оружие, а когда всех победишь и наберёшь определённое количество баллов, перейдёшь на следующий уровень.

Допущенные игроком ошибки всегда можно исправить, нужно всего-лишь перезагрузить игру и вернуться на предыдущий уровень. А в реальной жизни ошибки остаются ошибками и могут вести к падению самооценки, негативным отношениям с окружающими и т.п. То же касается и конечности нашего существования. С определённого возраста все нормально развивающиеся дети начинают бояться смерти, но и игре им это не грозит. Щедрые создатели виртуальных забав предлагают предлагают пользователям даже в одной игре зачастую по несколько жизней. Как приятно в очередной раз, когда тебя победил страшный враг, с оптимизмом спросить: «Ну, ничего. Сколько жизней у меня ещё осталось?»

Игры легко можно менять или не доигрывать до конца, если что-то не получается, и взрослые не придадут этому никакого значения. Попробуй ребёнок так же поступить, например, с занятиями в кружке (не говоря уже о школе) ,он сразу станет объектом внимания взрослых, внушающих своему воспитаннику представления о целенаправленности, силе воли и постоянстве.

Компьютерные игры гораздо больше, чем фильмы или книги, позволяют детям отождествиться с главными героями – почувствовать себя невероятно сильными, отважными, умными и др. а чтобы так ощущать себя в реальном мире, требуется приложить много стараний, в чём-то «переделать» себя, а кроме этого преодолеть чувство досады, что ты «не один такой умный»!

Маленькие дети, как правило, мало что могут изменить в окружающей их действительности, их образ жизни целиком зависит от взрослых. Но только не в игре! Там всё происходит по желанию ребёнка, там он может выбирать и менять роли, уровни, декорации, повелевать судьбами. Естественно, что роль властелина для детей очень привлекательна, так как они пока могут сказать намного больше предложений, начинающихся со слов «я хочу», чем со слов «я могу».

И, наконец, сам компьютер – замечательный партнёр по общению: всегда понимает (если жмёшь на те кнопки), не капризничает, не конфликтует, не читает нотаций. В общем, с ним легко договориться, не то, что с живыми людьми. Поэтому дети, имеющие трудности в общении, так легко уходят в виртуальные миры.

Отсутствие навыков самоконтроля у ребёнка. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, «просчитать» ситуацию.

Ребёнок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять её. Такой человек не ощущает потребности трудиться во имя близких, выражая этим свою любовь и заботу о них. Ребёнка не приучили к сотрудничеству, он не научен советоваться, а значит слушать и самое главное – слышать советы и рекомендации. Такая «глухота» начинается в подростковом возрасте, и взрослые вдруг оказываются совершенно беспомощными, так как видят перед собой как будто совсем другого ребёнка – непослушного, словно оглохшего, не воспринимающего родителей.

Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда от него, невежество взрослых – вот видимые причины таких проблем. Ребёнок, лишённый родительского внимания, удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером. Стиль воспитания в семье построен на давлении, указаниях, воспитании ведомой личности, которая в результате всё равно не умеет подчиняться и слушаться.

Взрослеющий подросток сталкивается с трудностями, свойственными взрослой жизни. Не умея справиться с ними самостоятельно, не находя поддержки взрослых, ребёнок уходит в виртуальный мир. Родители в общении с ребёнком не осознают его взросления, не изменяют стиль общения, не выходят на диалог, согласованные действия. Ребёнку в семье некомфортно, так как комната – его личное пространство - устроена не по его вкусу, не выражает его личностных установок и мироощущения. Неуверенность в себе ребёнка, низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих, замкнутость, сильный рефлекс подражания, уход в нереальность вслед за «застрявшим» товарищем.

*Признаки компьютерной зависимости: (Слайд 4)*

* Теряет интерес к прежним увлечениям
* Не слышит обращений к нему
* Теряет интерес к урокам и стал хуже учиться
* Прогуливает школу
* Посещает игровые салоны
* Начинает обманывать
* Берёт деньги в долг
* Перестаёт читать, общаться со сверстниками
* Большую часть свободного времени (6-10 часов в день) ребенок проводит за компьютером
* У него практически нет реальных друзей, зато много виртуальных
* На ваш запрет сидеть за компьютером школьник реагирует агрессивно или становится тревожным
* Во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с героями игры так, как будто они реальны
* Ребенок, увлеченный игрой или общением в Интернете, забывает про еду и личную гигиену
* Школьник трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии. Настроение повышается только тогда, когда ребенок садится за компьютер
* Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером
* Невозможность остановиться
* Увеличение количества времени, проводимого за компьютером
* Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером

Почему формируется игровая зависимость?

*Первое* и необходимое условие формирования любой зависимости – чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворённости (фрустрация). Есть два пути для выхода из состояния тревоги: человек либо становиться агрессивным (может, например, ломать предметы, вымещать зло на посторонних людях вплоть до преступлений), либо стремиться «уйти». А уйти можно в алкоголизм, наркоманию, религиозные секты, наконец, в игру…

В компьютерной игре человек может одновременно и «выплеснуть» свою агрессию на виртуальных персонажей, и укрыться от безрадостной для него реальности. Но откуда же возникает повышенная тревога и неудовлетворённость? Часто поводом становятся проблемы в семье, недопонимание между родителями и ребёнком, «заброшенность» детей, завышенные требования, которые им предъявляют взрослые.

*Второе* условие формирования игровой зависимости – удовольствие. Во что бы человек ни играл, в солдатики или «стрелялки», во время игры происходит выброс адреналина. А если он ещё и побеждает, организм вырабатывает гормоны радости – эндорфины. Это чувство хочется испытывать вновь и вновь, а для этого нужно повторить игру. Так возникает зависимость.

Во многом это зависит от особенностей характера человека.

Психологи выделяют 2 типа: экстраверты и интроветры (в чистом виде встречаются редко)

*Эксраверты –* напрвлены на общение, ответственны, причины неудач – свои ошибки, решительны, не ждут чуда, действуют.

*Интроверты –* направлены на внутренние переживания, от них мало что зависит, сваливают всё на происки судьбы.

Какого типа ваш ребёнок? Кого обвиняет в неудачах? Как часто мечтает о спасительном чуде? Может приложить усилия для достижения цели или бросает начатое на полпути?

Это *третья* причина формирования зависимости.

*Четвёртый фактор-* степень внушаемости, иными словами, его готовность подчиниться чужой воле. Обычно попадают дети, которым не хватает самостоятельности, которые испытывают трудности в принятии решений, готовы подчинится лидеру.

Воспитывайте в ребёнке самостоятельность, критический взгляд на происходящее, поощряйте инициативность. Это лучшая профилактика зависимостей.

В «Группе риска» находятся дети, которые мечтают быть лидерами, но так и не становятся ими. Именно они могут сутками сидеть за компьютером. Воображая себя властителями галактик. Им необходимо помочь реализовать свой потенциал: поддерживать любые начинания, развивать таланты и способности.

Следите, в какие игры играют ваши дети и исключите те, в которые, по вашему мнению, не должны играть ваши дети.

1. **Сетеголизм.**

Сегодня практически у каждого дома есть выход в Интернет. Какой вред может принести подростку выход во всемирную паутину?

Сетеголиками называют зависимых от Интернета людей. Им необходимо вновь и вновь быть в Сети, и они запросто могут потратить 12-14 часов в сутки, непрерывно скачивая программы, музыку, общаясь в чатах и на форумах. Они заводят бесконечные виртуальные знакомства, не стремясь при этом перенести их в реальность. У сетеголиков наблюдается самоизоляция, потеря внутренних ориентиров, неуравновешенность, рассеянность. Неряшливость, наплевательское отношение к близким, и, естественно, огромные расходы на оплату услуг провайдеров. Помимо основных признаков зависимости от компьютера, у сетеголиков проявляются дополнительные симптомы: (*Слайд 5)*

* навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту,
* предвкушение следующего сеанса он-лайн,
* увеличение времени, проводимого он-лайн,
* увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

По статистике, сетеголиков 3-5% т общего числа пользователей Интернет. В основном, это новички, у которых недавно появился доступ в мировую паутину, и они стремятся на практике опробовать все её возможности. Со временем такие пользователи постепенно «остывают» к сети и проводят там меньше времени. Но в некоторых случаях излишнее увлечение Интернетом перерастает в зависимость, что может привести к неприятным последствиям.

1. **Профилактика компьютерной зависимости.**

Игровую зависимость, как и любую другую, легче предотвратить, чем лечить.

К сожалению, многие родители нередко сами вовлекают своего ребёнка в виртуальный мир. Им кажется, что сидеть за новой компьютерной игрой – лучше, чем гулять непонятно где на улице. «Не дай Бог, попадёт ещё в плохую компанию! Нет уж, пусть лучше играет!», - полагают некоторые взрослые. Но мало кто из них задумывается, о том, что компьютерная зависимость приводит к ухудшению здоровья, к проблемам в половой сфере из-за чрезмерного облучения ещё только формирующегося организма, к замедленному развитию и деформации личности, утрате чувства реальности. Кроме того, компьютерная зависимость воспитывает в ребёнке агрессию: подростки начинают воспринимать реальный мир как угрозу, считая врагами даже своих близких.

Что делать родителям?

1. *Общайтесь со своим ребёнком на одной волне.*

С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуя с ребёнком, интересуйтесь его мнением. Ежедневно рассказывайте, как прошёл ваш день, спросите, что было интересного в его жизни. Обязательно разрешайте подростку приглашать в дом друзей, спрашивайте о том, как он общается со своими ровесниками. Делитесь собственным детским опытом, чтобы помочь ему решить его проблемы. Помните, что для подростка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.

1. *Ограничьте время за компьютером.*

 Врачи- офтальмологи считают, что после 12 лет наступает менее опасный период, поскольку у подростка формируется способность различать виртуальные и реальные образы. Однако нельзя забывать, что все дети развиваются по-разному. Поэтому необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка. Но главное – не позволяйте своему чаду играть в компьютер за 1,5-2 часа до сна и особенно ночью.

1. *Компьютер – во благо!*

 Научите ребёнка использовать компьютер и Интернет в помощь учёбе. Следите, в какие игры играет ребёнок. Старайтесь держать в домашнем компьютере «добрые» игры или игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не мене интересными, чем «бродилки» и «стрелялки». Если у вас дома есть и агрессивные игры (часто ими пользуются папы, поэтому тяжело ребёнку запретить в них играть). То ограничьте их время до 40-50 минут в день. Если вы заметили, что ребёнок начинает разговаривать с персонажами игр, не подпускайте его близко к монитору.

1. *«Как прекрасен этот мир, посмотри!»*

Старайтесь развивать в ребёнке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секция, кружок может быть любой направленности, главное – чтобы в жизни ребёнка появился какой-либо интерес, будь то театр, космос, футбол, динозавры*,* да что угодно! Обязательно выезжайте всей семьёй на природу, на пикники, посещайте другие города (пусть даже с экскурсией и всего на несколько дней или даже часов), чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями. *(Слайд 6-7)*

1. **Вред компьютера и как его уменьшить.** *(Презентация «Вред компьютера и как его уменьшить?»)*

Компьютер. Что это: новая угроза для здоровья или современный друг и помощник? *(Слайд 1-3)*

Обратите внимание, как вы реагирует, если вам запрещают садиться за компьютер! Если бурно, высказываете недовольство, агрессивны, то надо на это обратить внимание. А вдруг это зависимость. «Что делать?», - Опять возникает вопрос. Переключите свое внимание на другой вид деятельности – спорт, музыка, книги, танцы, рисование. *(Слайд 4-6)*

Работник отдела психиатрии центрального госпиталя Тайпея доктор Чоу Юан-хуа (Chou Yuan-hua) продемонстрировал доказательства того, что долгое увлечение играми, в которых показана жестокость, может привести к повреждению головного мозга. В этом исследовании приняли участие 30 человек возрастом 25 лет. Подопытным предлагалось развлечься за компьютером, а ученые изучали их кровообращение до и после этого процесса. Оказалось, что игры снижают приток крови в мозг, а те шутеры, в которых насилие присутствует сплошь и рядом, снижают его еще больше. В результате, это может пагубно сказаться на здоровье игрока. Пока все не настолько серьезно, чтобы бросать любимое хобби и обходить за километр CD с играми. Но, по словам доктора Чоу, злоупотребление играми со временем реально приводит к ухудшению здоровья, это

подтвержденный факт. *(Слайд 7)*

Уровень электромагнитного излучения сбоку и сзади монитора выше, чем спереди. Установите компьютер в углу комнаты или так, чтобы не работающие на нем не оказывались сбоку или сзади от монитора. Помните о находящихся в соседней комнате - стены и перегородки излучению не помеха. *(Слайд 8)*

Излучает все: телевизоры, мобильники, микроволновки, видеомагнитофоны, компьютеры. МЫ КУПАЕМСЯ В ОКЕАНЕ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ВОЛН. Даже электросеть, и та излучает с частотой 50 Гц. *(Слайд 9)*

Во-первых, электромагнитное излучение оказывает вредоносное воздействие на организм человека, тем более ребенка, грозя, как уверяют врачи, мозговыми нарушениями, эндокринными заболеваниями, раковыми опухолями, снижением иммунитета и пр. Нормы излучения в учебных компьютерных классах (а тем более — в компьютерных клубах) превышены, как показали замеры в школах, в 2, а иногда и в 50 раз (!). *(Слайд 10)*

Чем реально можно снизить вредоносность излучения компьютера? Превосходной защитой от действия положительно заряженных аэроионов являются ионизаторы воздуха. В последние годы разработаны десятки конструкций ионизаторов воздуха, от компактных, величиной с мобильник, до мощных стационарных ионизаторов, размером с телевизор. Ионизаторы воздуха не только нейтрализуют вредные последствия излучений, но и создают экологически благоприятную воздушную среду, способствуют очистке воздуха от пыли и микробов. Улучшить условия труда за компьютером поможет насыщение воздуха отрицательными ионами с помощью ионизатора воздуха (иначе называемых "аэроионизаторы", "Люстры Чижевского"), которые сейчас научились даже встраивать в мышь. *(Слайд 11-14)*

Ученые установили, что если ребенок сидит около них более 50 минут, у него в полтора раза снижается способность запоминать новую информацию. Конечно, не только излучение в этом виновато, но все же, все же… *(Слайд 15)*

Установите *временной закон:* не играть перед сном, сразу после еды и, конечно, при несделанных уроках. Установите код для включения компьютера и автоматический прерыватель сеанса игры. *(Слайд 16)*

Если есть дома собака, то погуляйте с ней, или сходите в магазин. Сделайте дома влажную уборку или какую-нибудь домашнюю работу. *(Слайд 17)*

В век технического прогресса от компьютеров никуда не денешься, но родители должны знать, что ребенок в возрасте 7-9 лет не должен просиживать перед экраном более 1 часа, а подростки до 15 лет - более 1,5-2 часов. А взрослым надо помнить о пользе 15-минутных перерывов каждый час работы. Затем необходимо отвлечься, сменить род деятельности. Это необходимые санитарные нормы. Объясните ребенку, что все игры на компьютере основаны на быстроте и точности, а не на продолжительности. Помимо вреда для нервной системы подобное "упорство" может привести к ослаблению зрения. *(Слайд 18)*

Неплохо каждые два-три часа надевать дырчатые очки, которые снимают спазм глазных мышц. *(Слайд 19)*

Общение с природой, разумеется, всегда дает положительные эмоции. Часто ли мы это делаем? Думаю, что над этим надо задуматься… *(Слайд 20)*

Часы, и дни, проведенные за компьютером, отражаются не только на осанке и остроте зрения. Преждевременные морщины и дряблость кожи -верный признак "компьютерной атаки" на нашу внешность. Есть несколько способов, как от этого защититься. Помогают коже справиться с перенапряжением 5-минутные перерывы после каждого часа работы на компьютере. В это время необходимо подойти к открытому окну и сделать не менее 7 глубоких вдохов, столько же раз надуть и расслабить щеки, выпить несколько глотков воды, в которую добавлен лимонный или грейпфрутовый сок.
Каждые 2 часа используйте самое чудодейственное средство - орошение лица. Если ваша кожа не покрыта пудрой, достаточно побрызгать на лицо или протереть его салфеткой, смоченной минеральной питьевой водой. При макияже воспользуйтесь термальным спреем высокого увлажнения, который не только восстанавливает природную влажность кожи, но и способен "закреплять" макияж, фиксировать его цвета. Следите, чтобы в комнате, где вы работаете, воздух не был сухим. Особенно актуален совет в холодные месяцы, когда включено отопление. Пользуйтесь специальными приборами для увлажнения воздуха в помещении. Тем, кто работает у дисплея, стоит в любое время года пользоваться увлажняющими кремами, а под макияж наносить защитный крем.
Кроме того:
- постарайтесь исключить контакт кожи лица с водопроводной водой. Умывайтесь кипяченой, в которую добавлен лимонный сок, минеральной или настоями трав: липы, ромашки, мяты, шалфея. Отличное средство против обезвоживания кожи - умывание ржаным хлебом. Горбушку залить горячей водой и после остывания процедить;
- желательно отказаться от мыла. Используйте увлажняющие бесспиртовые лосьоны;
- протирайте лицо ломтиком свежего яблока. Хорошо увлажняют кожу утренние протирания лица замороженным фруктовым соком;
- чтобы "укрепить" нежную и чувствительную кожу вокруг глаз, на ночь выполняйте такое упражнение: попытайтесь открыть глаза, не размыкая ресниц;
- 2 раза в неделю делайте расслабляющие солевые или хвойные компрессы. Мягкое полотенце, пропитанное теплым раствором, подержите на лице 5-7 минут.
Введите в ежедневный рацион помидоры и капусту. Немецкие ученые недавно доказали, что именно эти овощи лучше всего защищают кожу от вредного компьютерного воздействия. И не забудьте о чае. 2 чашки свежезаваренного зеленого чая способны нейтрализовать воздействие излучения за целый рабочий день. *(Слайд 21)*

Правильно организованное рабочее место, правильная поза при работе позволят минимизировать вредное воздействие компьютера на здоровье. Центр экрана должен быть примерно на уровне ваших глаз или чуть ниже. Держите голову прямо, без наклона вперед. Периодически на несколько секунд закрывайте веки, дайте мышцам глаз отдохнуть и расслабиться. *(Слайд 22)*

Большинство пользователей компьютеров уделяет мало внимания своему рабочему месту. Если появляются деньги, российский пользователь скорее купит современный процессор, чем новый стол или подставку для монитора. Часто рабочее место бывает неправильно организовано. Монитор установлен низко, неудачно относительно источников света, руки неудобно лежат на клавиатуре... В результате со временем пользователи начинают жаловаться на проблемы со здоровьем и повышенную утомляемость. Не экономьте на рабочем месте - это обернется экономией на здоровье. *(Слайд 23)*

Правильная рабочая поза позволяет избегать перенапряжения мышц, способствует лучшему кровотоку и дыханию. Экран монитора должен быть абсолютно чистым; если вы работаете в очках, они тоже должны быть абсолютно чистыми. Протирайте экран монитора (лучше специальными салфетками и/или жидкостью для протирки мониторов) минимум раз в неделю, следите за кристальной прозрачностью очков каждый день. *(Слайд 24-27)*

Приобретите удобное рабочее кресло, которое позволит без усилий сохранять правильную позу за компьютером. Желательно, чтобы можно было регулировать высоту сиденья и наклон спинки, перемещаться на роликах. Идеальная спинка кресла повторяет изгибы позвоночника и служит опорой для нижнего отдела спины. Сиденье слегка наклонено вперед, что несколько переносит давление с позвоночника на бедра и ноги. Край сиденья чуть загнут - это уменьшает давление на бедра. Кресло (стул) должно быть жесткое или полужесткое, это улучшит кровообращение в малом тазу. Тип рабочего стула (кресла) должен выбираться в зависимости от характера и продолжительности работы с учетом роста пользователя. Недопустимо работать развалившись в кресле. Снижается работоспособность Если вы много работаете с клавиатурой, приобретите специальную подставку под запястья. Продаются клавиатуры, в которых панель разделена пополам с возможностью поворачивать половинки относительно друг друга и наклонять. Такая клавиатура дороже, к ней надо привыкнуть, но для тех, кто много печатает, она будет удачным приобретением. *(Слайд 27)*

Она была разработана двумя специалистами в области лечебной физкультуры членами Американской ассоциации физиотерапии Дэниелом Сейдлером (Daniel Seidler) и Перри Бономо (Perry Bonomo). Эрг-аэробика - Эрг-упражнения призваны повысить выносливость человека и продуктивность его работы.

Они просты, не привлекают внимания окружающих и занимают очень мало времени.

Их можно выполнять в любое время, где бы вы ни находились: во время перерывов на кофе, разговаривая по телефону или ожидая транспорт на автобусной остановке.

Это поможет поддерживать прекрасную физическую форму и незаметно для вас станет естественным способом выполнения работы - здоровым и безболезненным**.** *(Слайд 28)*

Если вы постоянно сутулитесь, горбитесь или вытягиваете шею, студенистое вещество межпозвоночных дисков может выпячиваться в позвоночный канал и защемлять проходящие там нервные волокна. *(Слайд 29)*

может также стать причиной развития синдрома верхней апертуры грудной клетки - перенапряжения мышц шеи, плеча и грудной клетки, приводящего к ухудшению кровоснабжения и проведения нервных импульсов в руки и ладони. Это вызывает онемение рук, покалывание и боли. *(Слайд 30)*

Цель упражнения - укрепление мышц задней стороны шеи для улучшения осанки и предотвращения болей в области шеи. Упражнение способствует предотвращению синдрома запястного канала, дисфункции височно-нижнечелюстного сустава, грыжи межпозвоночных дисков шейного отдела, синдрома верхней апертуры грудной клетки. *(Слайд 31)*

сидячая поза, в которой часами пребывает ребенок, является "отягчающим обстоятельством".Освойте, например, упражнение "кошка сердится": стоя на четвереньках, опускайте голову, одновременно округляя спину, оставайтесь так в течение 5-10 секунд, затем медленно поднимайте голову и осторожно прогибайте спину. Повторяйте, пока не надоест, но не менее 5-6 раз. *(Слайд 32-33)*

ДИСКОМФОРТ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ МОЖЕТ БЫТЬ СВЯЗАН С НЕПРАВИЛЬНЫМ РАСПОЛОЖЕНИЕМ ЭКРАНА КОМПЬЮТЕРА, КЛАВИАТУРЫ И МЫШИ. Слишком высокое или слишком низкое расположение монитора заставляет пользователя вытягивать или наклонять голову и шею; нахождение в этих неудобных позах дольше определенного небольшого промежутка времени быстро вызывает дискомфорт. В то же время слишком высоко расположенный экран компьютера обычно подвергает воздействию большую поверхность глаза, что приводит к более быстрому высыханию защитного слезного слоя, чем в других случаях. *(Слайд 34)*

Установите *закон расстояния:* для игровых приставок — не менее 2 метров, для персональных компьютеров — 30-40 см, при обязательном применении защитного экранного фильтра для снижения воздействия высокочастотных колебаний. Если близорукость превышает 2-4 единицы, необходимо иметь две пары очков для работы "вблизи" и "для дали". *(Слайд 35-37)*

Вредное влияние компьютеров на зрение было замечено еще при их появлении. А регулярное и длительное компьютерное бдение резко ухудшало зрение: те, кто уже страдал близорукостью, астигматизмом или дальнозоркостью, все чаще меняли очки и постепенно превращались в инвалидов, люди с нормальным зрением вскоре вынуждены были обзаводиться очками и отправлялись вдогонку за первыми. Внимание: глазные хирурги и сейчас, несмотря на то что нынешние компьютеры прошли через длинную череду усовершенствований, рекомендуют после операции на глазах два-три месяца не подходить к монитору. Слишком большая нагрузка на ослабленные хирургическим вмешательством глаза может привести к серьезным осложнениям. *(Слайд 38- 40)*

Научите ребенка зарядке для глаз, например зажмуриться и повращать зрачками сначала в разные стороны, а потом вверх-вниз. (*Слайд 41)*

Именно из-за нагрузки на зрение через непродолжительное время у ребенка (или другого пользователя) возникает головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения... (*Слайд 42)*

*Через каждые 20–30 минут нужно отвлекаться от экрана* и делать несколько простых упражнений для глаз. (*Слайд 43-44)*

Выполнены ли у вас эти рекомендации? (*Слайд 45)*

Рабочее место за компьютером нужно правильно организовать. Освещение при работе с компьютером должно быть не слишком ярким, но и не отсутствовать совсем. Если это неизбежно, купите плотные шторы или жалюзи, которые отсекут свет. Если окно сбоку, решение то же - шторы, жалюзи. Можно купить козырек, одевающийся на монитор (такими козырьками комплектуют некоторые профессиональные мониторы, продают их и отдельно) или сделать его самому: возьмите картонную коробку, вырежьте из нее угол и оденьте на монитор. Козырек экранирует свет, контрастность изображения повышается, цветопередача становится более естественной, глаза устают меньше. (*Слайд 46)*

Располагайте монитор и клавиатуру на рабочем столе прямо, ни в коем случае не наискосок

(*Слайд 47)*

Вам необходимо проконсультироваться с лечащим врачом или с физиотерапевтом Подобные симптомы могут быть признаком травмы запястья, называемой синдромом запястного канала (СЗК). Через запястье проходят сухожилия мышц кисти и срединный нерв, обеспечивающий движения большого, указательного и среднего пальцев. Синдром запястного канала возникает в результате ущемления срединного нерва, вызванного распуханием сухожилий кисти. Причиной этого может стать многочасовая работа с неправильной осанкой. (*Слайд 48)*

Цель: укрепление мышц-разгибателей запястья (мышц, проходящих от запястья вверх к внутренней стороне локтя), профилактика синдрома запястного канала. (СЗК). (*Слайд 49)*

Цель: растягивание мышц-разгибателей запястья и пальцев (мышц, проходящих через запястный туннель и входящих в кисть руки), увеличение притока крови по сосудам, проходящим через запястье и ладонь, профилактика синдрома запястного канала. (*Слайд 50-51)*

Возникает в результате частого нажатия на клавишу "пробел" большим пальцем одной руки. Чтобы предотвратить развитие этого заболевания, необходимо каждый час менять руку, давая сухожилиям время на отдых. (*Слайд 52)*

Профессиональное заболевание теннисистов - возникает в результате воспаления общего сухожилия мышц-разгибателей, расположенного около локтя, вследствие их чрезмерной нагрузки. Боль в предплечье, которая распространяется на внешнюю сторону локтевого сгиба.

Предплечье ноет, его мышцы относительно быстро устают; даже обычная работа на клавиатуре компьютера или конс­пектирование при помощи ручки воспринимается как большая нагрузка. (*Слайд 53-55)*

ЗВУКОВОЕ ОФОРМЛЕНИЕ рабочего места важно для длительной эффективной работы. Исключите посторонний шум: выключите телевизор, отгородитесь от соседей... Большинство людей способны хорошо делать только одно дело, если мозг получает информацию из нескольких источников (например, компьютер + радио), утомляемость повышается. С другой стороны приятная музыка, специально подобранное звуковое оформление могут повысить эффективность работы. Можно использовать наушники и слушать записи музыки или звуков природы. Чтобы расслабиться на рабочем месте или наоборот взбодриться для хорошего рабочего тонуса, то стоит позаботиться о хорошей музыке на рабочем компьютере. Это могут быть, например, звуки природы, или просто красивые песнопения, которые помогут создать необходимую обстановку на вашем рабочем месте. (*Слайд 56-57)*

Мир огромен, многогранен. Кроме компьютера можно найти себе занятие по душе. (*Слайд 58-60)*

1. **Заключение.**

Теперь, когда мы рассмотрели все основные «плюсы» и «минусы» виртуальных игр и компьютера, наверное. Будет проще найти свою «золотую серединку» в общении с компьютером для каждого ребёнка, исходя из его индивидуальных склонностей и потребностей и. сделав, таким образом, из «механического противника» друга, помогающего решать различные задачи развития ребёнка.

При этом, конечно, не стоит забывать о мерах предосторожности в работе детей за компьютером с целью профилактики проблем со здоровьем. Для этого сегодня для каждого из вас и вашего ребёнка я приготовила диски с упражнениями и физминутками при работе на компьютере. Думаю, они вам пригодятся и вы обязательно ими воспользуетесь.

Уважаемые родители! За жизнь. Здоровье и всестороннее, гармоничное развитие своих детей ответственны ТОЛЬКО ВЫ. Осознайте это и не пеняйте на зеркало и производителей компьютеров.

**Помните!** Компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Ковалько В. И. «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер.» - М.: ВАКО,2007.

Журнал «Здоровье школьника» №9 ноябрь 2006 год

Интернет – ресурсы