**Лекция для родителей**

**«Компьютер и здоровье школьника»**

**Вопросы для обсуждения**

1.Значение компьютера в жизни школьника

2.Негативные факторы влияния компьютерных игр и профилактика

3.Симптомы и профилактика компьютерной зависимости.

4.Правила техники безопасности при работе за компьютером

 Памятки для родителей. Ответы на вопросы родителей.  
1. Разогревающее упражнение

2. Значение компьютера в жизни школьника

Мнение родителей «Компьютерные игры: за и против»

Что же думают по этому поводу гимназисты? (Результаты опроса)

Что говорят специалисты?

Компьютерные игры развивают:

* Быстроту реакции
* Мелкую моторику рук
* Визуальное восприятие объектов в комплексе
* Память, внимание
* Логическое мышление
* Зрительно-моторную координацию

Компьютерные игры учат:

* Классифицировать, анализировать и обобщать
* Находить нестандартные решения в сложной ситуации
* Добиваться своей цели
* Совершенствовать интеллектуальные навыки

Компьютерные игры часто выполняют и важную психотерапевтическую роль.

* Они помогают ребенку изживать свои страхи, тревоги, агрессивные состояния ("выпускать пар"), поднимают настроение и дают положительный эмоциональный заряд.
* Считается, что увлечение компьютерными играми ограничивает и обедняет общение ребенка со сверстниками. Но это не совсем верно. Часто бывает наоборот. Компьютерные игры помогают даже необщительным детям найти себе приятелей со схожими интересами, так как у них появляется тема для совместного обсуждения. Детям становится интересно встречаться друг с другом, чтобы поделиться своим опытом, достижениями, обсудить новинки, обменяться играми. Встречи по интересам дают повод к обсуждению и других проблем — учебных, межличностных, семейных, а также новостей кино, музыки, спорта.
* Компьютерные игры, как и любое увлечение, приучают ребенка к расширению своих знаний о предмете увлечения, к самостоятельному поиску информации. Дети хотят быть компетентными, читают специальные журналы, смотрят тематические телепередачи, пытаются систематизировать свой опыт и знания.

В многообразном мире компьютерных игр каждый ребенок начинает понимать свои возможности и интересы. Кто-то выбирает для себя бродилки, а кто-то гонки, стратегии, квесты. Так вырабатывается собственный стиль, осознается своя индивидуальность. Разнообразные сюжеты игр и эстетика их оформления расширяют и представление ребенка об окружающем мире, а игровой опыт помогает систематизировать эти представления и соотнести их с собственными знаниями и жизненным опытом, с информацией, полученной на школьных уроках, из книг, телепередач, из общения с родителями, сверстниками.

3. Негативные факторы влияния компьютерных игр и их профилактика

При не соблюдении правил работы за компьютером наблюдаются следующие симптомы:

* Покраснение глаз, бледность, тошнота, головокружение. Перевозбуждение, излишне эмоциональная, нервная реакция при общении как со взрослыми, так и со сверстниками .Снижение работоспособности, нарушение концентрации внимания. Потливость (это признак не только общей тревожности, но и виртуальной перегрузки). Онемение пальцев, ощущение, что в подушечках бегают мурашки. Негативного воздействия компьютера на организм человека выражается в следующем:
* Нагрузка на зрение. Зрительное переутомление может привести к снижению остроты зрения. Причина близорукости- наследственность, «общение с телевизором, чтение в темноте, работа на компьютере в полной темноте. Важным условием является качество монитора (ж/м). Оптимальное расстояние от экрана до глаз 50—60 см. Нельзя чтобы ребенок сидел спиной к окну, т.к. блики на экране способствуют утомлению глаз.
* Нагрузка на организм в целом. Стесненная поза при длительном сидении приводит к искривлению позвоночника. Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке, что может привести к развитию приступов кашля и астмы. Беспрерывное выполнение мелких движений руками приводит к хроническим заболеваниям суставов. Важным условием является организация рабочего места – специальный стол, регулирующееся кресло.
* Излучение. Электростатическое поле. Сам по себе потенциал, имеющийся на электронно-лучевой трубки кинескопа не страшен, но он, возникая между экраном дисплея и лицом человека, сидящего перед компьютером, разгоняет севшие на экран пылинки до огромных скоростей и они «впиваются» в кожу пользователя.
* Воздействие на психику.Главный вопрос всех споров и волнений касается пользы и вреда компьютерных игр и игрушек. Результаты исследования показали, что более 92 процентов опрошенных детей регулярно играют в компьютерные игры. Виртуальные увлечения одинаково распространены и среди мальчиков и среди девочек, но мальчики тратят на них больше времени. У мальчиков отмечается рост самоуважения при высоких игровых результатах. Девочки же, наоборот, не связывают самоуважение со своим компьютерным опытом и достижениями в играх.

4. Симптомы и профилактика компьютерной зависимости.

Проблема современности - компьютерная и телевизионная зависимость. Кз - болезненное увлечение ролевыми компьютерными играми, в которых играющий принимает на себя роль виртуального персонажа и живет его жизнью, ощущая себя в реальности дискомфортно.  
Родителей может беспокоить нежелание ребенка учиться, снижение успеваемости, изменение поведения, необщительность, грубость. Одной из причин может являться нарушение психогигиенических норм взаимодействия с компьютером.В увлечении компьютерными играми имеет место существенный дисбаланс между эмоциональной и физической нагрузкой, при явном перевесе первой вследствие напряжения, порождаемого азартом. Частые переживания, напряжение, не снимаемые физической разрядкой, приводят к существенным нарушениям психического здоровья.. Работа на клавиатуре стимулирует только микродвижения, которых недостаточно для полноценного снятия общего физического напряжения.Цензура компьютерных игр. Компьютерная игра должна развивать, не содержать бранных слов и выражений, не формировать циничного отношения к происходящему, не содержать агрессивной информации, не вызывать привыкания к боли, драматическим ситуациям, не учить противозаконным вещам, не искажать (уродовать) внешний облик человека, не содержать сексуальной тематики (рисунков подобного типа)

Простейший тест на проверку степени зависимости: к ребенку, увлеченному игрой, обращается родитель с просьбой о помощи.

1-й уровень-просьба формулируется просто, например: «Сынок, помоги, пожалуйста, подвинуть кресло».

А. Ребенок легко откликается на просьбу, помогает, может увлечься этой помощью, переключиться на другое дело, отвлечься, забыть о компьютере – такое поведение демонстрирует полную свободу от компьютера на момент тестирования.

Б. Ребенок откликается со второго-третьего раза, неохотно выполняет просьбу, демонстрирует недовольство, огрызается – такая реакция может быть при 1-й степени зависимости в пределах первого месяца овладения новой игрушкой.

В. Ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит, игру не прерывает – такое поведение свойственно зависимости 2-3й степени.

2-й уровень – в случае, если ребенок вёл себя по схеме Б или В, необходимо через какой-то промежуток времени, например на следующий день, обратиться к ребенку с развернутой, аргументированной просьбой, например: «Сынок, помоги мне, пожалуйста, передвинуть кресло. Я одна справиться не могу. мне нужна твоя помощь! Пожалуйста, прерви свое занятие и помоги мне». Если реакция на просьбу будет аналогичной, то можно делать вывод о наличии зависимости у ребенка и необходимости предоставить ему квалифицированную помощь.   
Выделяют также ряд симптомов КЗ:

равнодушие к семейным контактам, своему здоровью, успешности в учебе, школьным и внеклассным мероприятиям;

* чрезмерно длительное пребывание за компьютером;
* быстрый, неряшливый прием пищи, часто прямо перед монитором;
* «выпадение» из режима реального времени;
* бесцельное «перескакивание» с одной компьютерной программы на другую;
* неоправданно быстро появляющаяся усталость, раздражительность, перепады настроения;
* погружение в Интернет как средство ухода от проблем, плохого настроения, тревоги;
* нарушение обещаний в отсутствие взрослых не входить в Интернет;
* отрицание компьютерной зависимости.

1. Исследователи выделяют несколько этапов попадания в психологическую зависимость:
2. Сначала ребенок понимает, что получает огромное удовольствие без серьезных душевных затрат (которые, например, необходимы при просмотре серьезного фильма). Потом, вместо того, чтобы ходить в школу, подросток идет в компьютерный клуб, где сидит круглые сутки. Это приводит к болезни, переутомлению, снижению успеваемости.
3. Подросток избегает любой деятельности и любого общения, кроме компьютера.
4. Наступает полная деградация. Успешность помощи в данном случае аналогична лечению любого запущенного хронического заболевания.

Профилактика КЗ:

1. Познакомить ребенка с временными ограничениями, нормами;
2. Контролировать разнообразную занятость ребенка (кружки, секции);
3. Приобщать к домашним обязанностям;
4. Культивировать семейное чтение;
5. 5. Ежедневно общаться с ребенком, быть в курсе его проблем, конфликтов. Говорить с ним об отрицательных явлениях жизни, вырабатывать устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несет в себе энергию разрушения и деградации личности;
6. Контролировать круг общения ребенка, знать место, где он проводит свободное время.
7. Учить правилам общения, способам снятия эмоционального напряжения, выходам их стрессовых состояний.
8. Осуществлять цензуру компьютерных игр и программ;
9. Контролировать выход в Интернет, установить запрет на некоторые программы;
10. Привлекать в настольные и другие игры;
11. Родители – образец для подражания. Необходимо самим соблюдать установленные правила.

Что делать, если вы подозреваете у ребенка компьютерную зависимость

1. Не идите путем насилия, не вводите строгих правил и ограничений;

2.Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние;

3.Попробуйте выйти на диалог;

4. В случае если сокращать время постепенно удается, то идите этим путем до установления нормы;

5. Если ребенок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту.

5.ТБ при работе за компьютером:

* Глазам помогут очки с перфорацией – этот тренажер для глаз целесообразно использовать несколько раз в день (каждый час) на 5-7 минут. Через 1-1,5 часа – сделать гимнастику для глаз.
* Правильно держать «мышку», не зажимая и не сдавливая ее руками. Полезны раздельная клавиатура и широкий стол, позволяющий рукам свободно располагаться на нем.
* Регулярная влажная уборка. Монитор способен собирать на себе пыль, что может вызвать высыхание кожи и слизистой носоглотки, слезливость глаз и другие аллергические реакции.
* Компьютер лучше всего ставить в углу, чтобы обезопасить себя от излучения;
* Перекусы (бутербродами, чипсами, и т.д.) во время длительного пребывания за компьютером, могут привести к хроническим заболеваниям желудочно-кишечного тракта, к ожирению.
* Монитор должен находиться в 60-70 см от пользователя и чуть выше уровня глаз.
* Ребенку до 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Или же его пребывание за компьютером не должно быть больше 20 минут в день и чаще, чем один раз в два дня.

* Для детей 7-12 лет – норма – 30 минут в день, но не ежедневно.
* 12-14 летние – 1 час в день.
* 14-17 летние - 1,5 часа в день.
* Взрослым нежелательно работать за компьютером больше 5 часов.
* Давать организму отдохнуть – целый день не садиться за компьютер.