**Тема** : **Компьютер технологияләре һәм бала сәламәтлеге**

**Максат :**

1.Информацион технологияләрне куллануның уңай һәм тискәре якларын ачу.

2.Укучыларның сәламәтлекләрен кайгырту һәм ныгыту юнәлешендә эш юнәлешен билгеләү.

**Җыелышның үткәрү рәвеше** :өйрәтү характерында

**Көн тәртибе :**

1. Кара-каршы фикер алышу.

2. Укучыларның тәртибе һәм уку сыйфатының торышы белән таныштыру.

3. Ата – аналарның белем һәм тәрбия бирү юнәлешендә информацион технологияләрне куллануы хакында фикер алышу.

4. Әти-әниләргә киңәшләр.

5. Йомгаклау .

**Җыелышның барышы :**

|  |
| --- |
| Хәзерге тормышыбызны компьютердан һәм кәрәзле телефоннан башка күз алдына китерүе кыен. Алар ничек эшли? Алар безнең ярдәмчеләребезме? Безнең сәламәтлегебезгә зыян китермиләрме?  Безнең тирә-юнебезне төрле озынлыктагы һәм төрле ешлыктагы электромагнитик дулкыннар чорнап алган. Безгә күренми торган бу физик күренешләр ярдәмендә эшли дә инде телевизор, компьютер,кәрәзле телефоннар.Аларның ярдәмчебезгә яки дошманыбызга әверелүе бары тик үзебездән генә тора. Компьютер баланың акыл үсешенә ярдәм итә, хәтерен һәм игътибарын яхшырта. Ләкин чама хисен онытып бетермәскә кирәк. Тиешле күләмдә кулланмасаң дару да агуга әйләнә бит. Психологлар компьютер һәм телевизор тудырган авырулар ХХI гасырда балаларның төп авыруы булыр дип исәплиләр.  Шуңа да без бүген шушы проблеманы чишү өчен, мондый авыру безгә кагылмаса да, киләчәктә моның белән очрашмас өчен, шушы очрашуны оештырдык.  Әлбәттә, безнең сыйныф укучылары да күп вакытын компьютер алдында уздыра, төрле уеннар уйный, интернет челтәре аша виртуаль дуслары белән аралаша. Әлбәттә, сез моның бернинди дә начарлыгы юк диярсез. Ләкин бу алай түгел, “уеннан уймак чыга” дип юкка әйтелмәгән.  Бүгенге көндә шәһәрдәге кебек үк, авыл тормышында да заман техникасы киң кулланыш алды.  Бу аңлашыла да, чөнки укырга керүче балалар алдына бер үк шартлар, бурычлар куела. Без- укытучылар да, укучыларыбыз да Интернет аша бик күп кирәкле мәгълүмат алабыз. Әлбәттә, аны куллану укуга, үз-үзеңне үстерүгә юнәлтелгән булса, һичшиксез, файдалы күренеш. Тик балалар арасында социаль челтәрләрдә үзара сөйләшеп, статуслар сайлап, вакытларын бушка әрәм итеп утыручылар да бар.      Кызганычка каршы, яшь буын нәфис әдәбият, гәзит-журналлар укымый хәзер. Барлык мәгълүматны Интернет аша алуга күчтеләр.  Виртуаль тормышка башы белән чумган балаларны җиңел генә аннан куптарып алам димә. Мәктәп укучылары арасында “Вконтакте” кулланучылар саны буенча иң популяр социаль челтәр санала. Бу челтәрнең генә дә бүгенге көндә әллә ничә миллион кулланучысы исәпләнә. Тикшеренү нәтиҗәләре күрсәткәнчә: социаль челтәрләргә бәйлелек хәтта тәмәке тарту һәм алкоголь куллануга караганда да көчлерәк икән. Гаҗәпләнеп утырасы юк: хәзер авыл мәктәбендә укыган һәр укучының да диярлек кулында телефоны, өйдә компьютеры бар. Аларның барлык  “буш вакытын” әнә шул “Вконтакте” һәм компьютер уеннары йота да инде. Социаль челтәрләргә бәйлелек балаларны урамга чыгып үзара аралашудан, төрле уеннар уйнап үсүдән, спорт белән мавыгудан читләштерә. Ә иң аянычы — күпләрнең бу мавыгуларда бөтенләй куркыныч күрмәве. Белгечләр фикеренчә, компьютер артында озак утыру баланың күрү сәләтенә, үзәк нерв системасына һәм умыртка сөягенә зур зыян китерә. Статистика мәгълүматлары буенча, мәктәпкәчә яшьтәге — һәр егерменче, мәктәп укучыларының һәр дүртенчесендә күрү сәләте начар. Бүгенге “Ата-аналар җыелышы”нда иң мөһим көн тәртибенә шушы мәсьәләне керттек.  Компьютер артында озак утыру сәламәтлеккә тискәре йогынты ясый.  -компьютер каршында утырганда укучы бала гел бер позада утыра: үзе экранга карый, куллары я клавиатурада, я мышькада, шушы халәттә ул эше беткәнче утыра. Чикләнгән позада утыру кайбер авырлыклар тудырырга мөмкин.  -сулау процессы чикләнә. Алга юнәлтелгән куллар күкрәк читлегенең хәрәкәт итүен чиклиләр һәм бу төрле тын юлы авыруларына китерергә мөмкин. -остеохондроз. Бик озак җилкәләр төшкән килеш утырганда сөяк – мускуллар системасының үзгәрүе барлыкка килә, умыртка баганасы кыегаюы мөмкин. -кул буыннарының авыртуы. Компьютер алдында эшләгәндә куллар бик күп төрле хәрәкәтләр ясыйлар, шуңа бик аралар, ә озак эшләү дәверендә хроник авырулар барлыкка килә.   Табиблар тагын шуңа игътибар итә: дисплейда яктылыкның җемелдәп торуы үзенең ритмнарын баш миенә көчләп тага. Һәм нәтиҗәдә балаларда көзән җыеру һәм хәтта эпилепсия өянәге булырга мөмкин. Екатеринбургта табибларны шомландырган вакыйга булды: 12 яшьлек малай, бертуктаусыз 12 сәгать буена компьютер залында уйнау нәтиҗәсендә, инсульттан үлеп киткән. Югыйсә ул тулысынча сәламәт булган. Табиблар аның организмында бернинди тайпылыш тапмаган. Инсультның сәбәбе- компьютер уеннары белән кирәгеннән артык мавыгу, кислород җитмәү.  Виртуаль дөньяда үткәрелгән берничә сәгатьтән соң, балада чынбарлыкка туры килмәгән караш барлыкка килә, хәвеф-хәтәр тойгысы кими, чөнки компьютер уеннары героена күпме телисең, шуның кадәр тормыш бирелә. Бала реаль дөньяны кире кага.  Экран алдында озак утырып баланың ашказаны эшчәнлеге бозыла, организмнан таркалган продуктлар начар чыгарыла һәм ул еш авырый. Медиклар барлык комьютерчыларның канында лейкоцитлар күләменең түбән булуын ассызлыклый. Димәк, аларның организмында саклану функцияләренә зыян килә, авыруларга каршы торучанлык какшый.  Иң мөһим фактор-психикага авырлык килү. Компьютерда рәсем ясау, уйнау игътибарлык сорый. .   Соңгы елларда компьютерсыз яши алмаганнар саны арта бара, – ди ТР Наркология диспансеры баш табибы урынбасары, психиатр-нарколог Фәнүс Моратов. – Андыйларның күбесе – малайлар.. Бәйлелек бик тиз формалаша, моңа нибары 2 ай вакыт җитә. Әгәр вакытында чик куймыйсың икән, балагыз үсеп җитү белән уен автоматлары һәм башка комарлы уеннарга кереп батачак. Компьютер уеннары шәхеснең үсешен туктата, баладан каты бәгырьле эгоист ясый.  Компьютерга бәйлелекнең ике төрен аерып күрсәтәләр. Аның берсе – интернетка (сетеголизм), ә икенчесе – компьютер уеннарына (киберраддикция) бәйлелек. Беренчеләре өчен тәүлегенә 13-14 сәгать интернетта утыру берни түгел. Андыйларны бертуктаусыз электрон почтасын тикшереп торуларыннан да танырга була. «В контакте», «Фейсбук» социаль челтәрләрен генә ачып карагыз сез. Кайберәүләр нәрсә ашарга җыенганын да фотога төшереп челтәргә куя башлады. Компьютер уеннарына бәйлелек нигездә, 10-18 яшьлек үсмерләр арасында барлыкка килә. Алда әйткәнемчә, күпмедер вакыттан соң төрле авырулар бимазалый башлый.  Әти-әниләр үзләре үк ярдәм итә ала, – ди ТР атказанган табибы Фәнүс Моратов. Компьютер каршына утырырга рөхсәт бирмәгәч, балагыз авыруга сабыштымы? Катырак булыгыз. Юк дигәч, юк инде. Балагызның компьютер бәйлелегенә дучар булуын ничек белергә соң?  Әгәр бала үз-үзенә бикләнсә, аралашмаучан яки тиз кызып китүчән булса, компьютер уеннарыннан аерырга тырышу тавыш- гауга белән тәмамланса, начар укыса, дәресләр калдырса, элекке яхшы гадәтләрен ташласа, дуслары белән аралашмый башласа, начар йокласа, башы һәм күзләре авыртуга зарланса, димәк, балагыз компьютер белән кирәгеннән артык мавыга.  Әлбәттә, психологлар һәм табиблар баланың сәламәтлеген какшаткан, аның акылына һәм психикасына тискәре тәэсир иткән комьютер уеннарына гына каршы чыга. Һичшиксез, балага уеннар кирәк, ләкин алар баланы үстерергә һәм тәрбияләргә, аның интеллектына зыян китермәскә тиеш.  Ләкин кәефегезне төшерергә кирәкми. Әйткәнебезчә, компьютердан һәм интернеттан башка шәхеснең гармоник үсеше була алмый. Әгәр ата-аналар башта ук түбәндәге киңәшләрне истә тотсалар, балагыз компьютер уеннарына бәйле булмас:   * Балага бүләк итеп компьютер сатып алмагыз, ул гаилә милке булып исәпләнсен; * Балалар бүлмәсенә компьютер куймагыз; * Компьютерда 0,5 сәгать кенә уйнарга рөхсәт итегез; * Балалар дисплей артында озак утыруның сәламәтлек өчен куркыныч булуын аңлатыгыз; * Балагыз белән күбрәк бергә булыгыз, табигатькә чыгыгыз; * Укудан буш вакытында бала файдалы һәм кызыклы эш белән шөгыльләнсен. Гаиләдә һәр баланың үз вазыйфасы булырга тиеш.   Сүземне тәмамалап шуны әйтәсем килә, иң мөһиме    баланың компьютердагы  эшчәнлегенең максатын ачыкларга; компьютерда эшләү вакытын,    интернетны максатчан куллануын контрольдә тотарга.  Балаларның сәламәт, белемле һәм тәрбияле булуына ирешү өчен кулга – кул тотынып бергәләп эшлик!  **Кулланыган әдәбият.**  Авзалова М. «Сөембикә» журналы №12, 2013-12б.  Нәҗипов Р.«Мәгариф» журналы, №1, 2014-51б.  « |
|  |

.