**ТЕМА : «Организация безопасного взаимодействия с компьютером».**

 **При правильном подходе к занятиям**

 **на компьютере можно извлечь максимум**

 **пользы для развития ребенка.**

 **Б.Шлимович.**

 Наше время по праву считают временем компьютеров. Сейчас трудно найти учреждение, где не использовался бы компьютер, который оказывает неоценимую помощь в сборе, сохранении и передаче информации.

 В то же время все большее место занимают компьютеры и в досуге детей.

С помощью компьютера дети играют в компьютерные игры, рисуют, пишут, слушают музыку, смотрят кино, некоторые пользуются Интернетом.

- В среднем за компьютером дети проводят 2-3 часа ежедневно.

- Что дает положительного ребенку компьютер ? ( возможность развлечься, расслабиться, забыть ежедневные проблемы; элементарные навыки владения компьютером; неограниченные возможности для решения учебных задач и т.д.

- Какие отрицательные моменты вы видите в общении ребенка с компьютером? (ухудшение зрения, осанки; в определенных случаях негативное влияние на психику ребенка).

 **«О пользе и вреде компьютерных игр».**

- Компьютерные игры являются одним из самых любимых развлечений современных детей. В периодической печати появилось уже немало статей, авторы которых (чаще всего представители медицины и педагоги) спорят о пользе и вреде компьютерных игр.

 Автор статьи «Заигравшиеся дети» Т.Думанский с тревогой просит родителей обратить внимание на то, в какие игры играют их собственные дети. Взрослые очень часто не задумываются о содержании подобных «игрушек», а если присмотреться? Как правило на первом месте стоят всевозможные «стрелялки», «убивалки с вампирами, монстрами. (так называемые «Аркады» и «Стратегии»).

Такие игры оказывают влияние на формирование агрессивного поведения детей. Дети становятся раздражительными, часто ссорятся с окружающими, кричат, лезут в драки. Такие игры приучают ребенка к насилию. Дети не только перестают ужасаться при виде кашмаров, но и теряют возможность сопереживать чужим страданиям. У них формируется представление о том, что жестокость, агрессия по отношению к другим – общепринятый способ общения во взрослом мире.

 Польза от компьютерных игр в значительной мере определяется их ориентацией на обучение.

 Наверное, не все родители знают о том, что существуют специально разработанные игры для детей – без агрессии и насилия, помогающие развивать логику и внимание, память и адекватное восприятие окружающего мира. Я бы хотела вам посоветовать познакомиться с детским развлекательно-познавательным порталом «Солнышко», который предлагает 103 развивающие игры.

**http://www.solnet..ee/games/g1.html**

А так же с сайтом «Мама в сети».

**http://www/maminsite.ru/carly.files/game.html**

Компьютерные игры ребенка требуют постоянного, но ненавязчивого контроля со стороны взрослых. Такое внимание позволит достичь максимального развивающего действия компьютерных игр, сведя к минимуму все возможные издержки.

 **«Могут ли дети гулять в Интернете без присмотра ?»**

- Наряду с компьютерными играми популярным времяпрепровождением многих детей является компьютерная сеть Интернет. Возможности Интернета разнообразны и удивительны. Плюсы использования Интернета состоят в том, что сеть предлагает образовательный и полезный опыт и правильное использование его может улучшить успеваемость. Но здесь и свои недостатки, такие как неточные данные, а также неподходящие для детей области информации.

 Автор статьи «Наши дети во «Всемирной паутине» Интернета» Т.А. Малых пишет: «Общеизвестно, что существуют информационные воздействия, прямо угрожающие психическому и физическому здоровью человека. Самыми уязвимыми и незащищенными перед лицом этой опасности оказываются дети : они не видят угрозы, которую несет в себе глобальная сеть. Статистика пугает : 9 из 10 детей в возрасте от 8 до 15 лет сталкивались с порнографией в сети, около 17% регулярно заглядывают на запретные ресурсы, примерно 5.5% готовы претворить увиденное там в жизнь. Ребенок может случайно зайти на сайт, где ему в красках распишут, насколько приятен на вкус алкоголь, какие чудеса творят с организмом наркотики или как в домашних условиях из подручных средств изготовить настоящую взрывчатку. Обо всем этом должны помнить родители каждого ребенка, чей компьютер подключен к Интернету.

 Так же, как родители не разрешают детям одним гулять в незнакомых местах, так же они не должны позволять им работать в Интернете без присмотра и руководства.

 **«Что надо знать о компьютерной зависимости».**

- Разрушительных характер компьютерной зависимости проявляется в том, что компьютер из средства постепенно превращается в цель.

 Не секрет, что многие компьютерные игры и развлечения ( иногда и работа) затягивают человека как наркотик. Компьютер поглощает время, силы, энергию и эмоции до такой степени, что ребенок оказывается неспособным поддерживать равновесие в жизни, включаться в другие формы активности, получать удовольствие от общения с людьми, развиваться как личность, проявлять симпатии, сочувствие, эмоциональную поддержку даже наиболее близким людям.

**ПРАВИЛА БОРЬБЫ С КОМПЬЮТЕРОМАНИЕЙ**

1. Установите четкие требования насчет пользования компьютером и всегда требуйте их выполнения.
2. Компьютер в доме должен стать не способом отделаться от ребенка на 2-3 часа, а средством для реализации идей, которые вы придумаете вместе.

**«Как использовать компьютер без вреда для здоровья».**

- Специалисты спорят о пользе и вреде компьютера в различных ситуациях. Но в одном вопросе практически все мнения сходятся. Не вызывает сомнений, что на зрение компьютер влияет отрицательно. Напряженное разглядывание столь неестественных и некачественных изображений как компьютерные ведет к переутомлению глазных мышц и усталости глаз. Переутомление особенно быстро нарастает, поскольку приходится рассматривать изображение на близком расстоянии. Росту усталости способствует и повышенная яркость экрана монитора.

**Основные вредные факторы**

* нагрузка на зрение
* стеснённая поза
* заболевания суставов кистей рук
* затрудненное дыхание
* развитие остеохондроза
* наличие излучения от монитора
* психическая нагрузка и стресс при потере информации
* компьютерная зависимость

**Нагрузка на зрение**

По этой причине через непродолжительное время у ребенка могут возникнуть головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения (это зависит от качества монитора, содержания изображения и времени работы за монитором). При грамотной постановке дела нагрузка на зрение от компьютера может быть значительно снижена.

 Расстояние от глаз до экрана должно составлять 50-70 см.
Нельзя работать за компьютером в темноте.
Ребёнок школьного возраста может проводить за компьютером непрерывно не более 10-20 минут, после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз (оптимальная продолжительность непрерывных занятий с компьютером для учащихся: начальной школы должна быть не более 15 минут; основной школы – 20 минут, старшей школы – 25-30 минут). Если есть проблемы со зрением, то садиться за монитор можно только в очках.

**Стеснённая поза**

Сидя за компьютером, нужно смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на органах управления (клавиатура, мышь, джойстик). Это вынуждает тело принять определенное положение и не изменять его до конца работы. Из-за стесненной позы при длительной работе за компьютером возникают следующие нарушения:

**Остеохондроз**

(при длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы, а иногда искривление позвоночника).

**Излучение**

То, что называется радиацией (гамма-лучи и нейтроны), монитор вообще не производит. Но потенциал между экраном дисплея и лицом сидящего перед ним человека разгоняет пылинки до огромных скоростей. Необходимо постоянно снижать количество пыли в помещении посредством влажной уборки.

 **Для профилактики ухудшения зрения следует соблюдать следующие правила :**

1. продолжительность непрерывной работы ребенка не должна превышать 15 минут.
2. после каждого занятия делайте с ребенком специальные упражнения для глаз учитель раздает комплексы упражнений для глаз, рекомендованные СанПин.
3. расстояние от глаз пользователя до монитора должно быть не менее 50 см.
4. регулярно наблюдайтесь у окулиста.

Длительное сидение за столом, в том числе и компьютерным может привести к искривлению позвоночника. Поэтому желательно иметь специальное кресло-стул, чтобы его спинка поддерживала спину ребенка

**ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА :**

1. В.А. Никеров. Мой первый компьютер.
2. Начальная школа : «Наши дети во «Всемирной паутине» Интернета».

(Т.А.Малых).

3. Начальная школа. Внимание : компьютерная зависимость. ( Ю.И. Наумова ).

4. Школьный психолог. Детская болезнь. (Г.Честертон).

5. Школьная библиотека. Какие требования необходимо соблюдать при работе за компьютером.