Родительский всеобуч "Компьютер и здоровье детей"

Цель: - сформировать у родителей представление о необходимость соблюдать требования и правила здоровьесбережения при организации взаимодействия ребенка с компьютером.

Задачи родительского собрания:

- сформировать у родителей представления о роли, возможностях и способах использования компьютера в обучении детей младшего школьного возраста,

-формировать понимание важности поддержания эмоционального контакта с ребёнком во избежание развития у него компьютерной зависимости,

- выработать согласованные действия школы и семьи по правильной организации работы детей на компьютере,

- сформулировать практические советы по организации безопасного взаимодействия ребенка с компьютером.

При правильном подходе к занятиям на компьютере можно извлечь максимум пользы для развития ребенка.
Б. Шлимович

Ход родительского собрания

1. Эмоциональный настрой.

Крикните громко и хором, друзья,
Деток своих все вы любите? (да)
С работы пришли, сил совсем нет,
Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)
Я вас понимаю… Как быть, господа?
Проблемы детей решать нужно нам? (да)
Дайте мне тогда ответ:
Помочь откажитесь нам? (нет)
Последнее спрошу вас я:
Активными все будем? (да)

2. Вступительное слово.

Какое место занимает компьютер в нашей жизни?

Компьютеры уже давно и прочно проникли во все сферы деятельности человека. Они используются и на работе, и дома, и в школе, и даже в детском саду. С одной стороны, они очень облегчают нашу жизнь, а с другой – мы вынуждены платить своим здоровьем и благополучием в доме. Так что же приносят компьютеры нашим детям – больше пользы или вреда? И как правильно организовать общение ребёнка с компьютером, чтобы он не попал в зависимость от него? Как сделать общение ребёнка с компьютером безопасным и полезным? Компьютерные игры бесполезны и вредны, это занятие для бездельников или совсем наоборот?

Сегодня на родительском собрании мы попытаемся ответить на эти проблемные вопросы и постараемся совместно выработать правила организации работы детей на компьютере.

Распределение родителей по группам (по цветовым карточкам, которые они получили перед началом собрания). В каждой группе есть консультанты – члены родительского комитета, которые координируют работу своей группы, фиксируют ответы родителей.

Еще недавно компьютеры были скорее роскошью, но уже сейчас являются чуть ли не “предметом первой необходимости”.

Результаты анкетирования детей: 100% детей, у которых есть дома компьютер или планшеты, или личные мобильные телефоны с выходом в интернет, использует их для игр ежедневно, 60% - могут начать игру даже не пообедав, 32% - при определении рейтинга использования свободного времени на 1 место поставили компьютер и телевизор, исключив при этом занятия спортом, прогулки на воздухе, общение с семьёй. А теперь мы выслушаем ваши «за» и «против» по данному вопросу.

3. Работа родителей в группах, обмен мнениями.

1 группа – доказывают, что компьютер положительно влияет на ребенка, 2 группа – называют отрицательные моменты влияния компьютера на ребенка.

Примерные ответы групп:

Положительное влияние компьютера

1. Развитие мелкой мускулатуры руки, моторики
2. Познавательная мотивация
3. Выработка усидчивости

4. Улучшение памяти, внимания

5. Ориентирование в современных технологиях

6. Быстрое нахождение нужной информации, следовательно увеличение свободного времени

7. Возможность общения

Отрицательное влияние компьютера

1. Большая нагрузка на глаза
2. Стеснённая поза
3. Развитие остеохондроза
4. Компьютерное излучение
5. Заболевания суставов кистей рук
6. Психическая нагрузка
7. Компьютерная зависимость
8. Нервно-эмоциональное напряжение
9 Синдром компьютерного стресса
10. Ребёнок забывает о реальном мире
11 Замена общения

4. Анализ, обсуждение ситуаций и разработка рекомендаций.

Попробуем проанализировать все “за” и “против” в этом вопросе.

Отрицательное влияние компьютера

Мнение №1: Общение с компьютером портит детское здоровье.

Существуют четыре основных вредных фактора: нагрузка на зрение, стеснённая поза, нагрузка на психику, излучение. Проанализируем каждый из них по порядку.

-Знаете ли Вы, сколько времени можно проводить ребёнку за компьютером? (Ответы родителей)

Ученикам 1 класса – 10-15 мин.

Ученикам 3-5 классов – 15 мин в день.

Ученикам 6-9 класса – 20 мин

Ученикам 10-11 класса – 30 мин

Нагрузка на глаза.

Это первый и самый главный фактор. Именно из-за нее через непродолжительное время у ребенка возникают головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то

зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения. Влияющие факторы здесь: качество монитора, содержание изображения и время работы за монитором. Однако заметим сразу, компьютер не является основной причиной развития близорукости у ребенка. Огромную роль в этом играют наследственность, телевизор, чтение в темноте.

При грамотной постановке тела нагрузка на зрение от компьютера может быть значительно снижена.

1. Ребёнок младшего школьного возраста может проводить за компьютером не более 10-20 минут, после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз. Очень полезным будет научить ребёнка специальной гимнастике для глаз.

2. Если у малыша проблемы со зрением, то садиться за монитор ему можно только в очках.

3. Ни в коем случае не разрешайте ребёнку работать за компьютером в темноте.

4. Расположите дисплей так, чтобы свет из окна не падал на экран и не светил в глаза. Проследите, чтобы расстояние от детских глаз до экрана составляло 50-70 см.

Стеснённая поза.

Вторым по вредности фактором, влияющим на здоровье, является стесненная поза. Сидя за компьютером, ребенок должен смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или органах управления. Это вынуждает его тело принять определенное положение и не изменять его до конца работы. В этом отношении компьютер гораздо опаснее телевизора, который позволяет свободно двигаться. Из-за стесненной позы возникает следующие нарушения.

1. Заболевания суставов кистей рук. При работе за компьютером рука человека вынуждена совершать много мелких движений, сильно устает, а при длительной работе развиваются хронические заболевания. Многие держат на столе резиновую эластичную игрушку или кольцо-экспандер и с его помощью время от времени разминают кисти рук.

2. Затрудненное дыхание. Это самый коварный из всех врагов. Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке, и это приводит к астме, развитию приступов кашля и иным явлениям.

3. Остеохондроз. При длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы, а иногда искривление позвоночника

Проследите, чтобы кисти рук малыша находились на уровне локтей, а запястья – на опорной планке. Также необходимо сохранять прямой угол (90 градусов) в области суставов. И, конечно, как можно больше разнообразьте досуг ребёнка: между компьютерными играми ребёнок должен играть в подвижные игры, гулять, заниматься спортом. Не разрешайте малышу перекусывать за компьютером: эта вредная во всех смыслах привычка может остаться на всю жизнь.

Психическая нагрузка.

Третий по важности фактор – нагрузка на детскую психику. Компьютер требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. И всё же психическую нагрузку можно уменьшить. Во-первых, в работе следует делать перерывы, во-вторых, необходимо следить за содержательной стороной игр. Легче всего для детского восприятия статическое, крупное цветное изображение в сопровождении звука. Достаточно безопасно рассматривать картинки или фотографии в сопровождении дикторского текста. Хуже для психики и для глаз воспринимается рисование на компьютере: здесь звук не играет отвлекающей роли, а всю работу выполняют глаза. Напрягая зрение, ребёнок напрягается сам. Всё это происходит и во время чтения с экрана текста, поэтому поиск информации в Интернете нужно дозировать. Ну и, наконец, настоящие вредители – игры, содержащие движущееся на высокой скорости изображение и мелкие элементы.

Излучение.

Изначально все родители боятся радиации от компьютерного монитора. Но должна вам сказать, что у современных мониторов предусмотрены все меры безопасности: в частности, собственно то, что называется радиацией (гамма-лучи и нейтроны), монитор вообще не производит. В нём просто нет устройств со столь высокой энергией. Также ничего не излучает системный блок. Но вы наверно заметили, что нигде в квартире пыль не скапливается с такой скоростью, как на компьютерном столе. Дело в том, что на электроннолучевой трубке кинескопа имеется потенциал в 100 раз выше напряжения в сети. Сам по себе потенциал не опасен, но он создаётся между экраном дисплея и лицом сидящего перед ним, и разгоняет осевшие на экран пылинки до огромных скоростей. И эти пылинки летят, естественно, во все стороны и оседают на компьютерный стол и лицо ребёнка. Следовательно, необходимо постоянно снижать количество пыли в помещении посредством влажной уборки. А ребёнка, вставшего из-за компьютерного стола, следует умыть прохладной водой или протереть лицо влажной салфеткой.

Кроме вышеперечисленных вредных факторов при работе за компьютером и правил их профилактики, в настоящее время появились термины “синдром компьютерного стресса” и “компьютерная зависимость”.

Синдром компьютерного стресса.

Отмечаются нарушение памяти, бессонница, ухудшение зрения, головные боли, хроническая усталость, депрессионное состояние, проблемы в общении.

Как противостоять? Надо соблюдать гигиенические нормы и правила. Своевременно делать перерывы в работе. Проветривать помещение, делать влажную уборку.

Методики снятия стресса.

1) - посмотрите в окно и считайте до 20, обмойте лицо холодной водой.

- переключите внимание на воспоминание о приятном.

- больше общайтесь с природой.

- физические нагрузки, музыкальная терапия - снимают нервное напряжение.

- настой лекарственных растений: валерианы, пустырника, шалфея, розмарина, мяты, пиона (1 столовую ложку одной из трав залить стаканом кипяченой воды, настоять 30 минут. Взрослым – 0,5 стакана 2 раза в день, детям 1/4 стакана. Можно добавить в настой 1 чайную ложку меда)

2) Шиацу – разрядка по-японски (точечный массаж)

Массировать точки между бровями, на два пальца над наивысшей точкой надбровных дуг, у основания ушей.

Массаж стопы – перед сном.

Измельчить банан + 1 ч.л. лимонного сока + 0,5 ст.л. молотых лесных орехов + 1ч.л. проросших зерен пшеницы + 150 г. молока и пить мелкими глотками.

Компьютерная зависимость.

Современный ребенок рано знакомится с компьютером. Мы радуемся, глядя, как ловко малыш нажимает на кнопки домашней техники. Многим родителям нравится, что дети не балуются, не носятся по улице, а мирно сидят дома за компьютером. В результате, взрослые порой не подозревают, какую информацию черпает их ребенок из компьютера. Они не догадываются, что машина не только становится для ребенка няней или источником знаний, но начинает эмоционально заменять ему родителей, особенно много работающих родителей. Постепенно ребенок проводит за компьютером все больше времени. Отдельно различают психологическую

зависимость от Интернета (сетеголизм) и компьютерных игр (кибераддикция).

Первые признаки развития зависимости у ребенка:

- Если ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера.
- Провел хотя бы одну ночь у компьютера.
- Прогулял школу – сидел за компьютером.
- Приходит домой, и сразу к компьютеру.
- Забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось).
- Испытывает эйфорию, хорошо себя чувствует за компьютером, и наоборот, ощущает пустоту, раздражение, когда вынужден заниматься чем-то другим или лишен компьютера.
- Увеличивает число времени, проводимое за компьютером, в ущерб другим занятиям – работе, учебе, домашним делам, полностью или частично теряя к ним интерес.
- Вступает в конфликт с близкими людьми из-за своей деятельности, что ведет ко лжи относительно того, что он делает.
- Предвкушает следующий сеанс жизни в виртуальной реальности, что также поднимает настроение и захватывает все помыслы.

Как противостоять?

Постоянно интересуйтесь настроением, делами, удачами и неудачами ребёнка. Чаще расспрашивайте сына (дочь) о том, что происходило в школе, по дороге домой и т.д. Организовывайте семейные экскурсии, прогулки, просмотры. Обеспечьте ребенку условия и возможность в реальной жизни получать то, что ему может дать виртуальный мир. Это яркая, насыщенная, интересная жизнь, возможность испытывать азарт, риск, возможность испытывать агрессию приемлемым способом, возможность играть, реализовывать любопытство, возможность общаться со сверстниками.

Если родители не всегда имеют возможность лично контролировать использование домашнего компьютера ребенком, можно установить программу КиберМама™ - программа для ограничения времени работы на компьютере детей и подростков, которая позволяет создавать расписание работы ребенка за компьютером и автоматически контролировать его соблюдение, запрещать запуск нежелательных игр и программ, блокировать доступ в Интернет.

Многие родители, а особенно бабушки и дедушки, часто недоумевают: “Не слишком ли много “но”? Запретить – и всё! Мал ещё! Вот вырастет – пусть сидит сколько хочет, а сейчас – нечего делать!” Хочется отметить, что запретами и угрозами никому ещё ничего хорошего и достойного сделать не удалось. “На человека можно воздействовать только внушением”. Осваивая с

ребёнком компьютер, вы формируете развитую, социально адаптированную личность, а запреты и наказания ничего кроме ответной агрессии не вызовут. Интерес детей к компьютеру огромен, и ваша задача – направить его в полезное русло, сделав компьютерные средства привычными и естественными для повседневной жизни детей. Ни в коем случае не следует наказывать ребёнка запретом на компьютерные игры, а в качестве поощрения разрешать играть “сколько хочешь”. Современный компьютер должен стать для вашего малыша равноправным партнёром, способным очень тонко реагировать на все его действия и запросы. Терпеливый товарищ и мудрый наставник, творец сказочных миров и отважных героев, компьютер играет всё большую роль в досуге наших детей, положительно влияя на формирование их психофизических качеств и развитие личности. Соблюдение несложных правил работы на компьютере позволит вам сохранить здоровье и одновременно открыть ребёнку мир огромных возможностей, доступный сегодня маленькому пользователю.

Положительное влияние компьютера

Мнение №2: Компьютерные игры приносят только вред.

Вопрос: В какие игры играет ваш сын (дочь)? Каковы правила и продолжительность этих игр?

Игры на компьютере: Аркадные игры развивают реакцию и способность принимать решения в сложной обстановке. Логические игры развивают мышление, сообразительность и находчивость. Аркадно-логические игры развивают сообразительность и скорость реакции. В активных играх большую роль имеет звук выстрелов и разрывов снарядов. Деловые игры помогают почувствовать себя специалистом в какой-нибудь профессии познакомиться с интересными профессиями. Большинство квестов сделаны на английском языке, поэтому они помогают изучать язык.

Полезные стороны игр: компьютерные игры развивают логику, мышление, память, внимательность, в некоторых играх развивает знание иностранных языков, знание компьютера и т.д.

Отрицательные стороны игр: психические расстройства, ухудшение зрения, развитие жестокости, игры как “наркотики”, ухудшение физической, учебной подготовки.

Мнение №3: Компьютер только для игр и развлечений.

Что же такое компьютерные программы для детей, в чем их польза, а в чем их недостатки?

В работах Л.А. Венгера, посвященных развитию и обучению детей дошкольного возраста, можно найти научное обоснование и подтверждение

того, как компьютер может помочь интеллектуальному росту ребенка. Компьютерные игры составлены так, чтобы ребенок мог представить себе не единичное понятие или конкретную ситуацию, а получил обобщенное представление обо всех похожих ситуациях или предметах.

1 чудо: Таким образом, у детей развиваются такие важнейшие операции мышления как обобщение и классификация, которые при стандартном обучении начинают формироваться с 6-7 лет.

2 чудо: Таким образом, у детей очень рано начинает развиваться так называемая знаковая функция сознания, то есть понимание того, что окружающий нас мир - это и реальные предметы, и картинки, схемы, это слова и уравнения и, наконец, это наши мысли, которые являются наиболее сложным, идеальным уровнем действительности. "Знаковая функция сознания" лежит в основе самой возможности мыслить без опоры на внешние предметы. О важности такого мышления и сложности его развития говорят известные многим родителям трудности при обучении детей счету или чтению "про себя". Компьютерные игры дают возможность облегчить процесс перехода психического действия из внешнего плана во внутренний.

3 чудо: Не только психологи, но и родители, и воспитатели, занимающиеся с детьми на компьютере, заметили, что в процессе этих занятий улучшаются память и внимание детей. Детская память непроизвольна, дети запоминают только яркие, эмоциональные для них случаи или детали, и здесь опять незаменимым помощником является компьютер.

4 чудо: Он делает значимым и ярким содержание усваиваемого материала, что не только ускоряет его запоминание, но и делает его более осмысленным и долговременным.

5 чудо: Компьютерные игры имеют большое значение не только для развития интеллекта детей, но и для развития их моторики, точнее для формирования моторной координации и координации совместной деятельности зрительного и моторного анализаторов. В любых играх действия рук нужно сочетать с видимым действием на экране. Так, совершенно естественно, без дополнительных специальных занятий, развивается необходимая зрительно-моторная координация.

Вывод: Развивающие компьютерные игры для детей – это отличный способ самообразования, а умение пользоваться Интернетом, может стать хорошей школой общения и навыков по поиску и отбору информации.

1. Компьютер помогает выявить и развить способности ребенка.
2. Является великолепным способом самообучения.

3. Развивает самостоятельное мышление.
4. Усиливает концентрацию внимания.
5. Учит ребенка быстро переключаться с одного действия на другое.

5. Рекомендации родителям. Узелки на память.

Всё дело в чувстве меры. Дело в том, что недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное - ухудшает. И чтобы компьютер здоровью не повредил, очень важно регламентировать время, которое ребенок проводит за компьютером. Родителям, при решении этого вопроса, надо проявить с одной стороны настойчивость и последовательность, а с другой – преодолеть собственный соблазн отдохнуть от ребёнка, который сидя за компьютером, не мешает родителям заниматься домашними делами или смотреть телевизор. Чтобы предотвратить дурное влияние компьютера на детей, время занятий должно быть определено вами сразу.

Не опасайтесь отрицательного влияния компьютера на ребёнка. При разумном подходе никакого вреда компьютер не принесёт, а вот польза будет прямо-таки неоценимой. Имея собственный компьютер, ребёнок потихоньку научится что-то переустанавливать, понимать, что происходит с техникой, сможет завести свои творческие проекты. Такие умения очень пригодятся ему в будущем, а может, станут профессией. Так что, не надо бояться ставить компьютер в детской. Технический прогресс остановить невозможно, а с самыми последними его достижениями дети встречаются первыми. И чтобы умная машина была другом, а не врагом нашим детям, нам, взрослым, тоже необходимо повышать свой уровень знаний. Хотя бы для того, чтобы мы могли понимать то, чем увлечены наши дети, разделять с ними их успехи, да и просто больше общаться со своими детьми. Вручение «Памятки для родителей по использованию компьютера ребенком»

Памятка для родителей или итоговые рекомендации для безопасного времяпрепровождения за компьютером с целью воспитания и развития младшего школьника:

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.

Прежде всего, выбирайте жанр игры в соответствии с темпераментом и склонностями ребёнка: одним детям лучше подходят спокойные, размеренные игры, другим – активные, динамические.

-Разрешайте дольше играть в игры с исследовательским содержанием, чем с развлекательным. Если ребёнок проявляет инициативу, пытается разрешить возникшую проблему, анализирует сложившуюся ситуацию и делает из неё выводы – такая игра, несомненно, содержит элементы исследования.

- Продолжительность игры выбирайте в соответствии с возрастом ребёнка и характером игры. Ритм и продолжительность игры должны быть сбалансированы: если ритм игры напряжён, то игра не должна быть продолжительной.

- Не прерывайте игру ребёнка до завершения эпизода – малыш должен покидать компьютер с сознанием успешно выполненного дела.

- Постарайтесь, чтобы ребёнок усвоил главный принцип продолжительности игровых сеансов – нельзя играть в игры в ущерб жизненно важным занятиям, таким как сон, еда, отдых, физкультура, игры на свежем воздухе и др.

- Расстояние между монитором и глазами должно быть не менее 45-70 см

- Взрослые – 1 час работы = 20 минут перерыва

- Дети - 30 минут работы = 15 минут перерыва

6. Подведение итогов и рефлексия.

Перед Вами формула воспитания, попробуйте расшифровать её:

М+П+Я+К= В.У.М. + П.А.Р. (Мама + папа + я + компьютер = Высокая учебная мотивация и познавательная активность ребёнка)

7. Решение родительского собрания.