Консультация для родителей

*Тема:* ***«Влияние компьютерных игр на сознание ребёнка. Безопасный интернет»***

Подготовила воспитатель: И.А.Локтева

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

Результаты анкетирования детей класса: 86% детей, у которых есть дома компьютер, играют на нём ежедневно, 35% - могут начать игру даже не пообедав, 50% -при определении рейтинга использования свободного времени на 1 место поставили компьютер и телевизор, исключив при этом занятия спортом, прогулки на воздухе, общение с семьёй. Попробуем проанализировать все «за» и «против» в этом вопросе.

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

**Нагрузка на зрение**

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 дела 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. Интересные игры требуют огромного напряжения, которого практически не бывает в обычных условиях. И всё же психическую нагрузку можно уменьшить. Во-первых, в работе (повторимся ещё и ещё раз) следует делать перерывы, а 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. Переутомление и напряжение детского организма после таких длительных игр снять очень нелегко. И все же можно психическую нагрузку уменьшить. Во-первых, в работе следует делать перерывы. Во-вторых, следует внимательно следить за содержательной стороной игр.

**Излучение**

Изначально все родители боятся радиации от компьютерного монитора. Но 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». Что же это такое?

**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.***

 - 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.

**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