**Батьківський лекторій**

**«ВПЛИВ КОМП´ЮТЕРА НА ДИТИНУ»**

**Підготувала Тимощук Н.Л.**



Ми живемо в час небувалого злету інформаційних технологій. Отримуємо інформацію завжди, коли читаємо книжки, слухаємо радіо, дивимось телевізор, спілкуємося між собою. Завдяки технічному прогресу виникли нові засоби комунікації, тобто засоби спілкування, а разом з ними – і нові цінності. Першим проривом у цьому напрямку стала книга, пізніше – періодичні друковані видання, потім – телеграф, радіо, телебачення і, нарешті, Інтернет. Сьогодні світ заполонили комп’ютери.

Чимало дискусій можна почути у наших сім´ях навколо теми « Комп´ютер- це потреба, чи іграшка?». У нашому з вами дитинстві схожої проблеми не було. Та згадайте ту далеку "докомп’ютерну" еру: "Багато не читай!", "Залиши книжку i піди погуляй!", "Не читай лежачи!", "Скільки можна дивитися телевізор!". Сьогодні, на жаль, у наших дітей захоплення книгами відійшло на задній план. Увагу дитини привертають значно цiкавiшi, видовищнiшi, кольорові комп’ютерні ігри, що так захоплюють! I в домiвцi на час такої гри все затихає: не чути галасу, біганини, плачу. Ваша дитина ніби перенеслася в інший вимір i зараз уявляє себе або мужнім лицарем, або автогонщиком. Корисні такі захоплення чи ні? Чи є якісь норми занять із комп'ютером для дитини? Як впливає він на психіку i здоров'я сина чи доньки?

Почнемо із позитивних моментів. Використання комп’ютерів на уроках у школі сприяє активiзацiї розумової дiяльностi, формує світогляд дитини, створює позитивний емоційний настрій. Раннє та успішне оволодіння дітьми навичками роботи з такою технікою завжди тішить наше серце (яка ж розумна моя дитина!). Але, з іншого боку, виникає тривога: чи не завдасть шкоди тривале "сидіння" перед дисплеєм?

Нові інформаційні технологи напочатку XXI століття стають не тільки головною рушійною силою прогресу, засобом спілкування між державами, компаніями, університетами, новою формою торгівлі, але й потужним засобом навчання, улюбленою іграшкою. Чимало дітей, навіть у мало розвинених країнах захоплюються комп'ютерними та телевізійними іграми, які приваблюють їх динамічними сюжетами, викликають гострі відчуття.



Вміння знаходити інформацію за допомогою комп’ютера – це справжнє мистецтво. І ним потрібно навчитися володіти. Адже діти повинні відрізнити потрібну інформацію від непотрібної, глибоку від поверхневої, корисну від беззмістовної та шкідливої. Досить часто діти обмежуються переглядом в комп’ютері детективів, бойовиків, фільмів жаху та трилерів, використовують його для сумнівних ігор. Дуже багато дітей та підлітків проводять майже весь свій вільний час у віртуальному світі, нехтуючи навчанням, друзями, здоров’ям. У них виникла нова форма залежності – комп’ютерна. Як же впливають комп’ютерні ігри на світогляд дітей? Багато хто вважає, що позитивно, інші – негативно.

Перша комп’ютерна гра „Зоряні війни” вийшла у світ 1962 року. Її завдання полягало в тому, щоб відбити астероїди і напади ворожих космічних кораблів. Згодом було створено багато інших ігор. Це пригодницькі ігри, ігри-головоломки, стратегічні ігри та ігри „екшн”. Багато ігор імітують різні види спорту. Чимало з них здобули високу оцінку громадськості, оскільки вони дуже цікаві й допомагають у навчанні. Однак ігри „екшн”, як і ті, що їх називають „шутерами” (стрілялками), часто критикують через їхній агресивний характер. Зазвичай мета цих ігор – вибрати зброю і знищити всіх ворогів: людей та інших істот.

Стає дедалі популярнішим онлайновий вид комп’ютерної гри. Що особливого у ньому? Її персонажами керує не комп’ютер, а гравці, які через Інтернет одночасно беруть участь у грі. Їх можуть бути тисячі. Популярність таких забав пояснюється можливістю поспілкуватися з іншими.

У нових онлайнових іграх час, котрий гравець витрачає, обмірковуючи свою роль, стає його особистим вкладом, його досягненням, а це заохочує грати далі. Тож для декого ігри стали справжнім наркотиком, і це одна з причин, чому в них грають місяцями або навіть роками.

 Багато дітей зізнається, що нерідко грають в ігри довше, ніж планували. А це негативно позначається на навчанні. Вчені виявили, що комп’ютерні ігри стимулюють лише певну частину дитячого мозку, тому діти повинні більше читати, писати й займатися математикою. До того ж дітям корисно бавитися на вулиці та якомога більше спілкуватися з іншими дітьми безпосередньо.

   Тому це неправда, що комп’ютерні ігри завжди навчальні, що це – лише невинні забави.



Більшість гравців, потерпаючи від комп’ютерної залежності, „надмірно дратівливі”, „запальні”, емоційно нестійкі.

**Ознаки ігроманії:**

1.Ейфорія від гри.

2.Невміння визначити час закінчення гри.

3.Роздратування, коли хтось просить відволіктися від гри.

4.Ідентифікація з героєм гри.

5.Чаювання, прийоми їжі перед монітором.

6.Гра на комп'ютері стає альтернативою сну, відпочинку.

7.Агресивна поведінка, замкнутість. Дитина не хоче спілкуватися, а якщо щось каже, то крізь зуби, на підвищених тонах.

Не секрет, що спілкування з комп'ютером, а особливо з ігровими програмами, супроводжується сильним нервовим напруженням, оскільки вимагає швидкої реакції. Короткочасна концентрація нервових процесів викликає у дитини втому. Працюючи за комп'ютером, вона переживає своєрідний емоційний стрес. Запобігти перевтомі можна – слід обмежити тривалість роботи дитини за комп'ютером, робити гімнастику для очей, правильно облаштувати робоче місце, використовувати тільки якісні програми, які відповідають віку дитини. Після 20 хвилин у 25% дітей зафіксували неприємні явища як у центральній нервовій системі, так і в зоровому апараті. Уявіть тепер, що стається з малечою, яка годинами безконтрольно сидить за комп'ютером! Без шкоди для здоров'я дитина може безупинно працювати за комп'ютером всього 15 хвилин, а діти короткозорих батьків – лише 10 хвилин. Найкраще, якщо школярик перебуватиме за комп'ютером 15 хвилин не щодня, а лише тричі на тиждень, через день. Проте часто в домівках, де батьки не надто поінформовані, діти сидять за екраном не 15 хвилин тричі на тиждень, а щодня – до того ж енну кількість годин.

**Вправи для очей.**

Ефективна профілактика – зорова гімнастика. Її роблять двічі: через 7-8 хвилин після початку роботи дитини за комп'ютером і по її завершенні.

1. На рахунок 1-4 заплющити очі, не напружуючи очних м'язів, на рахунок

1-6 широко розплющити очі і подивитися вдалечінь. Повторити 4-5 разів.

2. Подивитися на кінчик носа на рахунок 1-4, а потім перевести погляд вдалечінь на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.

3. Не повертаючи голови, повільно робити кругові рухи очима вліво і вправо. Потім подивитися вдалечінь на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.

4. Тримаючи голову нерухомо, перевести погляд, зафіксувати його, на рахунок 1-4 – догори, на рахунок 1-6 – прямо. Виконати очима рухи по діагоналі в один та інший бік, переводячи очі прямо на рахунок 1-6. Повторити 3-4 рази.

5. Не повертаючи голови, закритими очима "подивитися" праворуч на рахунок 1-4 і прямо – на рахунок 1-6. Підняти очі вгору на рахунок 1-4, опустити вниз на рахунок 1-4 і перевести погляд прямо на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.

6. Подивитися на вказівний палець, відведений від очей на відстань 25-30 см, і на рахунок 1-4 наблизити його до кінчика носа, потім перевести погляд удалечінь на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.

**Поради щодо організації робочого місця школяра:**

 1. Забезпечити максимальну фокусну відстань. Комп'ютер повинен бути встановлений так, щоб, відірвавши очі від монітора, враз можна було би побачити найвіддаленіший предмет у кімнаті. При розміщенні комп'ютера в кутку кімнати слід встановити на верхній частині монітора або на столі велике дзеркало. Тоді ви бачитимете далекі предмети, що знаходяться за вашою спиною.

2. Прослідкувати за відсутністю відблисків. При їх наявності: змініть кут нахилу екрана; перемістіть в кімнаті усі предмети, які відблискують на екрані; спробуйте опустити освітлювальні прилади або електролампочки нижче; закрийте люмінесцентні лампи решітками; поверніть екран монітору так, щоб він був перпендикулярним до приладів освітлення; відрегулюйте освітлення екрану ручками яскравості і контрастності.

3. Змонтувати правильне і раціональне освітлення робочого місця. Найкращим варіантом верхнього освітлення робочої кімнати може бути устаткування з регульованим світловим потоком і, бажано, направленим безпосередньо на стелю.

**Основні правила безпеки при роботі з комп'ютером:**

* комп’ютер потрібно розташовувати в кутку чи задньою стінкою до стіни;
* у приміщенні, де працює комп’ютер, необхідне щоденне вологе прибирання;
* до і після роботи на комп’ютері слід протирати екран спеціальними серветками;
* вважають, що наші зелені друзі – кактуси – також допомагають зменшити негативний вплив комп’ютера;
* під час грози обов’язково вимикайте комп’ютер;
* не забувайте частіше провітрювати кімнату.

**Для профілактики комп'ютерної залежності у дітей батьки можуть керуватися психолого-педагогічними рекомендаціями:**

**1.** Привчайте дитину правильно ставитися до комп'ютера: як до технічного пристрою, за допомогою якого можливо отримати знання і навички, а не як до засобу отримання емоцій.

**2.** Не дозволяйте дитині у віці 3-5 роківграти у комп'ютерні ігри.

**3.** Розробляйте з дитиною правила роботи за комп'ютером: 20 хв. комп'ютерної гри, З0 хв. заняття іншими видами діяльності.

**4.** Не дозволяйте дитині їсти і пити біля комп'ютера.

**5.** Не дозволяйте дитині грати в комп'ютерні ігри перед сном.

**6.** Домовляйтеся з дитиною виконувати ці правила.

**7.** Обговорюйте з дитиною покарання у разі, якщо дитина порушить домовленість.

**8.** Помічайте, коли дитина дотримуєть­ся ваших вимог, обов'язково скажіть їй про свої почуття радості та задоволення. Таким чином закріплюється бажана поведінка.

**9.** Не використовуйте комп'ютер як засіб для заохочення дитини. Під час хвороби і вимушеного перебування вдома комп'ютер не повинен стати компенсацією.

**10.** Допомагайте дитині долати негативні емоції, які завжди присутні в житті кожної людини (розчарування, сум, образа, агресія тощо), і які можуть підштовхнути дитину отримати полегшення за комп'ютерною грою.

Що може вберегти дитину від появи в неї комп'ютерної залежності?

* Яскраве, насичене, цікаве життя.
* Можливість відчувати азарт і ризик.
* Можливість виражати агресію прий­нятним способом.
* Можливість грати і реалізовувати свою цікавість.
* Можливість повноцінно спілкуватися з батьками й однолітками.