

Родительское собрание «Безопасность ребёнка в сети интернет»

Подготовила и провела

учитель начальных классов Лазарева Владилена Геннадьевна

Цель: определить влияние компьютера на здоровье детей и дать родителям рекомендации по сохранению здоровья при работе за компьютером.

Задачи: провести анкетирование об использовании компьютера детьми, опрос о применении различных технологий по сохранению здоровья при работе за компьютером.

Изучив литературу, выявить основные вредные факторы при работе на компьютере.

Дать рекомендации по использованию элементов здоровьесберегающих технологий при работе детей за компьютером в школе и дома.

Ход собрания:

1. Вступительное слово классного руководителя:

Хотим мы или нет, но Интернет прочно вошел в нашу жизнь и еще сильнее укрепился в жизни наших детей. Ведь наши дети – это уже дети XXI века, дети, которые не бегут, как мы с вами, к телевизору, услышав позывные «В гостях у сказки». Они вообще не представляют себе, что такое не иметь возможности смотреть любимые мультики, когда хочется. Они счастливее нас с вами во многих пунктах бытия, но их картина мира будет перевернутой, если мы с вами, уважаемые родители, не будем уделять им время и внимание, если наши дети будут бродить по просторам виртуального мира без нашего с вами дружеского совета и нашей помощи.

2. Просмотр видеоролика «Безопасность детей в Интернете»

3. Выдающийся философ 20 века Бертран Рассел заметил: «Если вы не думаете о своём будущем, у вас его нет...»

Наше будущее – это наши дети. Оказывается, детям, чтобы прочно усвоить знания и избежать пика усталости от занятий в наш интенсивный информационный век, нужна готовность номер один для восприятия знаний. Созданы ли нами условия для полноценного восприятия детьми этих знаний?

Нынешние первоклассники, переступающие порог школы, совершенно не такие, какими были мы в их возрасте, или более старшее поколение. Формирование молодого поколения происходит сегодня в условиях быстро меняющегося мира. Наряду с заново выстраиваемой культурой новых социальных отношений важной частью сегодняшнего образования человека становится информационная культура, строящаяся на современных инновационных процессах.

Безусловно, уважаемые родители, думаю, что вы со мной согласитесь, что каждому образованному человеку сегодня уже недостаточно книг и учебников, ему необходимы – компьютерная грамотность и опыт практического использования компьютеров.

Стремительно движется научно – технический прогресс, стремительно растут информационные потребности педагогов и учащихся. Компьютеры уже есть во многих семьях. С их помощью можно работать и изучать языки, играть в увлекательные игры, тренировать свою память и реакцию, путешествовать по городам и музеям, не выходя из дома.

Конечно, вы, уважаемые мамы и папы, в полной мере осознаёте преимущества, которые несёт в себе развитие и распространение информационных компьютерных технологий.

Но – всё это сопровождается определёнными проблемами со здоровьем. Тема здоровьесберегающих образовательных технологий в условиях комплексной информатизации учебного процесса сегодня особенно актуальна.

Удивительно, но факт: младшие школьники испытывают к компьютеру сверхдоверие и обладают психологической готовностью к активной встрече с ним.

О здоровье ребёнка взрослые обязаны подумать ещё задолго до того, как школьник приступил к занятиям с использованием компьютера. Детский развивающийся организм имеет свои особенности. Быстрый скачкообразный темп роста и развития школьника уже с первого класса приводит к несоответствию между структурой и функцией органов и систем, поэтому организм становится чрезвычайно чувствительным к неблагоприятным факторам внешней среды. К которым можно отнести ограничение двигательной активности, статистические нагрузки, психические напряжения, связанные с учебной деятельностью. Необходимо учитывать все особенности детей школьного возраста при посадке ребёнка перед компьютером.

Учитель:

Вопрос к родителям: Что привлекает детей в виртуальном мире? (ответы фиксируются на доске)

1. *Это интересно.*
2. *Это доступно и просто.* На экран смотреть проще, чем читать книги или разгадывать головоломки. Экранные картинки действуют как легкая форма гипноза. Жизнь за экраном всегда немножко другая. Мы проникаемся его реальностью, и становимся немного причастными к другой жизни.
3. *Ребенок в виртуальном мире властелин и хозяин.* Здесь никто не стоит над ухом и не твердит: «Ты должен, должен, должен...». Здесь можно

командовать, карать и миловать, впускать и бросать, решать задачи и увивать от них. Это мир фантазий и вымысла.

4. *Здесь можно реализовать свои желания и мечты.* В играх, которые выбирают дети, часто проявляются их стремления и тайные мечты. Ребенок совершает то, что не имеет возможности совершать в жизни реальной.

5. *В виртуальном мире ребенок – супергерой.* Дети отождествляют себя с одним из ведущих героев. У героя множество жизней, и если не получилось что-то, если сорвался и проиграл, можно вернуться на тот же уровень. Каких героев выбирает ребенок? Он пытается о себе что-то узнать.

6. *Виртуальный мир – способ разрядки.*

Тест «Есть ли повод для волнения?»

Этот тест поможет Вам проверить, все ли у вашего ребенка в порядке с нервной системой, как ему рядом с вами, комфортно ли, хорошо ли. Ответьте «да» или «нет».

Вы уверены, что:

1. Ваш ребенок часто бывает весел и беззаботен?
2. После вкусного обеда так благодушен, что кажется вот-вот замурлыкает?
3. Кроме компьютера (телевизора) есть какие-то еще увлечения, хобби, в которые он\она время от времени уходит с головой?
4. Он доволен другими людьми, окружающими его?
5. А собой он доволен?
6. В бодром настроении он бывает чаще, чем в подавленно-грустном?
7. Он напоминает вам щенка, которого в доме обожают?
8. Перед сном он спокоен и уравновешен?
9. Ваш ребенок – оптимист?

Все нормально, если на 5 и более ответов вы ответили «Да». Это значит, что ваш ребенок по-прежнему умеет сочетать и модное увлечение, и веселую детскую жизнь.

Если у вас более 4 отрицательных ответов, стоит насторожиться. Что-то с ребенком творится не то, есть проблемы, которые он самостоятельно не может решить. Вы сомневаетесь, тогда приглядитесь к ребенку в течение 2-х недель и ответьте на эти вопросы еще раз. Если после этой проверки результат не изменился, необходимо налаживать здоровье и отношения с ребенком.

Учитель: мы провели анкетирование в классе и вот результаты.

Анкета для обучающихся 3 «б» класса.

1. Есть ли у вас дома компьютер?

2. Умеете ли вы работать на компьютере?
3. В каком возрасте вы начали работать на компьютере?
4. Сколько часов в день в среднем вы проводите за компьютером?
5. Чему вы отдадите предпочтение: компьютеру или спорту?
6. Играете ли вы в компьютерные игры?
7. Сколько времени проводите за компьютерной игрой?
8. Легко ли вы отрываетесь от игры?
9. Есть ли у вас постоянное желание играть?
10. Чему вы отдадите предпочтение: общению с другом или с компьютером?
11. Что вас больше интересует: компьютер или чтение книги?
12. Что вы предпочтете: прогулку на свежем воздухе или компьютер?
13. Делаете ли вы гимнастику для глаз?
14. Как вы думаете, сколько часов в день можно работать за компьютером?
15. Устают ли у вас глаза при работе с компьютером?
16. Посещаете ли вы игровые залы?
17. Сколько времени вы проводите в игровом зале?
18. Как часто вы проводите гимнастику для глаз?
19. В какие игры вы любите играть?
20. Как вы думаете, какое общение с другом лучше: по компьютеру или непосредственно?

По результатам проведенного анкетирования выяснилось, что 100% учащихся имеют дома компьютер; 89% умеют работать на нем, при этом 8% учащихся начали работать на компьютере с 4–5 лет, 35% – с 6 лет.

Среди участников анкетирования ежедневно проводят за компьютером не более 3 ч - 65%, от 4 до 10 ч в день – 8,6%; не работают за компьютером – 8%.

В компьютерные игры играют 80% учащихся, постоянно играют 68%, от 4 до 10 ч в день – 12% и от 6 до 10 ч – 6%. О постоянном желании играть в компьютерные игры сообщили 9% учеников.

Среди опрошенных учащихся (36%) заявили, что им трудно оторваться от компьютерной игры. Это может свидетельствовать о возможности возникновения компьютерной зависимости.

Основные вредные факторы при работе за компьютером

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

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:

Заболевания суставов кистей рук (при работе за компьютером рука человека вынуждена совершать много мелких движений, сильно устает, а при длительной работе развиваются хронические заболевания).

Затрудненное дыхание (вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке).

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.

Психическая нагрузка и стресс при потере информации. Компьютер требует сосредоточенности. Однако психическую нагрузку можно уменьшить (в работе следует делать перерывы, необходимо следить за содержательной стороной работы за компьютером). Если компьютер "зависает", в результате действия вирусов или поломки носителей, при сбоях программ теряется важная и полезная информация, то это может вызвать нервность, повышение давления, ухудшение сна... Нельзя столь болезненно относиться к таким проявлениям (компьютер – всего лишь «железка»), нужно создавать резервные копии файлов, содержащих важную информацию.

Компьютерная зависимость.

Иногда компьютер не только становится для ребенка няней или источником знаний, но начинает эмоционально заменять ему окружающих людей. Постепенно ребенок проводит за компьютером все больше времени, может развиться зависимость (различают психологическую зависимость от Интернета и компьютерных игр). Психика ребёнка ещё недостаточно устойчива, некоторые компьютерные игры и информация из Интернета могут привести к изменениям мировоззрения, пересмотру моральных норм и т.п. В более серьёзных случаях могут возникнуть психические расстройства. Нужно обеспечить ребенку условия и возможность в реальной жизни получать то, что ему может дать виртуальный мир. Реальная жизнь должна быть яркой, насыщенной, интересной.

К первым признакам развития компьютерной зависимости у ребенка относятся следующие:

- ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- провел хотя бы одну ночь у компьютера;
- прогулял школу – сидел за компьютером;
- приходит домой и сразу садится за компьютер;
- забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось);
- пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;
- конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.

Выводы:

Большинство школьников не знают норм работы за компьютером, недостаточно заботятся о своем здоровье, проводя за компьютером слишком много времени, что может привести к возникновению различных заболеваний, в том числе психических.

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. Организуйте семейные экскурсии, прогулки, просмотры. Обеспечьте ребёнку 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 ребёнком, можно установить программу КиберМама™ - программа для ограничения времени работы на компьютере детей и подростков, которая позволяет создавать расписание работы ребёнка 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!” Хотелось 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.

Компьютерные игры приносят только не 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.

Итоговые рекомендации для правильного применения игровых программ с целью воспитания и развития младшего школьника: 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.

Компьютер не 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 произвольна, 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.

Компьютер помогает выявить и развить способности ребенка.

Является великолепным способом самообучения.

Развивает самостоятельное мышление.

Усиливает концентрацию внимания.

Учит ребенка быстро переключаться с одного действия на другое.

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.

Источники:

1. Бурова В.А. Социально- психологические аспекты Интернет-зависимости.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер/ В.И.Ковалько. - М.: изд-во “ВАКО”, 2007.
3. Леонтьев В.П. Компьютерная энциклопедия школьника. - М.: ОЛМА-ПРЕСС Образование, 2006

Материалы сайтов:

- «Азбука безопасности» <http://azbez.com/safety/internet>
- Googl: Центр безопасности <http://www.google.ru/safetycenter/families/start/basics/>
- Детские ботаники <http://www.debotaniki.ru/2012/09/detskaya-bezopasnost-v-internete/>
- Интернет-контроль. Сайт для умных родителей <http://www.internet-kontrol.ru/stati/bezopasnost-detey-v-internete.html>