**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ**

**"Компьютер - вред или польза умной машины"**

**Цель:1.**  Расширить представление родителей о пользе и вреде занятий детей за компьютером;

2. Познакомить родителей с рекомендациями по профилактике компьютерной зависимости.

**Оборудование**: проектор, экран, компьютер. Презентация

**Ход собрания**

**Вступительное слово**:

       «Компьютерной проблемы не существует.Есть проблемы отношенийсо сверстниками и проблемы общения в семье»З.и Н. Некрасовы

**Учитель.** Здравствуйте, дорогие родители! Я рада вас видеть. Сегодня мы с вами собрались на очередное родительское собрание, которое посвящено «Компьютер в жизни обучающегося: за и против!»

**Слайд 2,3,4**

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.

Родители часто жалуются на отсутствие у детей интереса к чтению, к книгам. Но немного у нас найдётся родителей, которые пожалуются на равнодушное отношение их ребёнка к компьютеру. Заниматься спортом не уговоришь, в поездку за город не редко приходится тянуть на аркане, зрение ухудшается, а осанка, как у старичка.

Конечно, ничто не заменит маленькому человечку тепло общения, когда он «тычет в книжку пальчик» на коленях у отца или деда. Но у одного могут быть дела, другому нужно отдохнуть, а ребёнку хочется именно сейчас задать кучу вопросов. Вот и приходит на помощь умная игрушка. Умная в том смысле, что она умеет запоминать, отвечать и подсказывать. Здесь и ответ на вопрос, почему дети так любят общаться с компьютером.

1. **Мотивация к деятельности. Тренинг.**

Родители рассаживаются по кругу лицом друг к другу, передавая из рук в руки приятный на ощупь мягкий мячик, высказывают свою точку зрения и аргументы по предлагаемому вопросу. Первый вопрос – мячик передают по часовой стрелке, второй вопрос — мячик передают против часовой стрелки и т.д.  
Вопросы:  
Чем является компьютер в вашей семье? Приведите примеры ситуаций из вашей жизни, связанных с положительными и отрицательными эмоциями по поводу использования компьютера. Что сделаем, чтобы не повторять ежедневно: “Ты опять весь день просидел(а) за компьютером”?  
Так ли необходимо в доме это чудо научно-технического прогресса?

**I этап**.*Обсуждение проблемы:*

– По результатам анкетирования можно сказать, что в основном родители информированы о компьютере, как о ближайшем друге ребёнка, который заполняет всё его свободное место. Но есть и другие стороны.

**1) Вопрос к родителям**

– Чем является компьютер для ребенка?

**Ответы родителей.**

*Компьютер является интерактивным средством.*

*Компьютер – это универсальная игрушка, меняющая назначение при смене программы.*

*Компьютер – дополнительное педагогическое средство развития ребенка.*

*Компьютер – многовариативный дидактический материал.*

**2) Работа в микро группах**

Инструкция: сейчас я вам предлагаю поработать в группе и выявить все «плюсы» и «минусы» влияния компьютера на ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| **«+»** | **«**–**»** |
| * вызывает положительный интерес к технике; * развивает творческие способности; * полностью захватывает сознание ребенка; * устраняет страх перед техникой; * формирует психологическую грамотность к овладению ПК; * развивает воображение, моделируя будущее; * воспитывает внимательность, сосредоточенность; * помогает овладеть в быстром темпе чтением, письмом и т. д.; * тренирует память, внимание; * развивает быстроту действий и реакции; * воспитывает целеустремленность.   **Слайд 5,6,7,8,9,10,11** | * отрицательное влияние на физическое развитие; * повышает состояние нервозности и страха при стремлении во что бы то ни стало добиться победы; * содержание игр провоцирует проявление детской агрессии, жестокости; * обязывает ребенка действовать в темпе, задаваемом программой; * способствует развитию гиподинамии; * снижает интеллектуальную активность; * ухудшает зрение. |

Вывод: проведённая  работа показывает, ч*то,* компьютер способен стать эффективным средством развития ребенка, но при этом очень важно, что находится внутри вашего компьютера, т. е. в какие компьютерные игры играют ваши дети.

А так же необходимо знать об опасностях, которые возникают с появлением компьютера в жизни ребенка.

*I. Физиология.*

 Влияние компьютера на физиологию  ребенка схоже с воздействием телевидения. Основные факторы – это:

 1. Состояние неподвижности, которое вызывает неестественное напряжение тела и психики.

 2. Ухудшение зрения, т.к. у ребенка зрительная система активно формируется, а перегрузки могут привести к нарушениям.

 3. Гиподинамия.

 К этим факторам можно добавить электромагнитное излучение – в больших дозах оно опасно для жизни, биологический эффект от него накапливается, и с годами может вызвать серьезные последствия.

 Долгое сидение портит осанку.

*II. Психика.*

 Гораздо опаснее использование компьютера может быть для психики ребенка. Поговорим об этом подробнее:

1. Переутомление

 Если ребенок много времени проводит за компьютером – он переутомляется. Это вызвано нервно-эмоциональным напряжением, когда от ребенка требуется постоянная концентрация внимания и быстрое реагирование в процессе игры/работы на компьютере.

 В одном американском исследовании было выявлено, что беспокойство, рассеянность, усталость начинают проявляться уже на 14-й минуте работы ребенка на компьютере, а после 20 минут у 25% детей были зафиксированы «сбои», как со стороны центральной нервной системы, так и со стороны зрительного аппарата.

*2. Сужение кругозора*

 Жизнь многообразна, в каждой ситуации мы можем выбрать один из множества способов реагирования. В игре все по-другому: сюжет чаще всего линейный, поступить можно одним или максимум несколькими способами, но вариантов развития событий немного. Кругозор сужается, фантазия не нужна, воображение отключается.

 Кроме того, ребенок, нажимая на кнопку мыши, не может научиться активному творчеству, не может пережить многих ощущений, которые возникают при игре с обычными кубиками, конструктором, песком, водой и т.д. Он не получает сенсорный опыт (опыт ощущений) через компьютер. Не может компьютер соперничать с обычными игрушками, такими, как сортировщики, конструкторы или наборы мозаики в плане развития мелкой моторики рук.

**Слайд 12,13,14**

*3. Зависимость*

 Детские психиатры высказывают опасения по поводу «пассивного возбуждения», которому подвержены любители компьютерных игр. Во время игры у ребенка находятся в постоянном возбуждении структуры мозга, отвечающие за получение удовольствия, и может возникать зависимость. Такое действие сродни наркотику. Т.Л.Шишова в своей книге «Ребенок и компьютер» сравнивает этот процесс с известным опытом, когда крысам вживляли электрод в зону мозга, отвечающую за получение удовольствия. Они снова и снова нажимали на кнопку, посылая разряды в мозг, лишь бы получить удовольствие. В итоге крысы умирали от истощения, потому что забывали пить и есть.

 Исследования, проведенные в Стэндфордском университете, а также одном из японских университетов, показали, что компьютерные игры останавливают процесс развития головного мозга. Кроме того, заядлые компьютерные игроки характеризуются более агрессивным поведением и сниженной способностью к самоконтролю, увеличением вероятности асоциального поведения.

*4. Параллель реальности  и игры*

 Дети склонны переносить в жизнь то, что видят на экране телевизора или компьютера. Поэтому, если ребенок видит, что герой игры погибает, а у него остаются еще «жизни» или падает с высоты и остается целым и невредимым, или скачет по веткам и стенам, как обезьяна, то он вполне может попробовать повторить то же самое в жизни. С переносом игры в жизнь связана еще одна очень важная проблема: жестокость и агрессия.

*5. Агрессия, жестокость*

 В большинстве компьютерных игр сюжет состоит в том, чтобы выжить, выиграть, превзойти соперников. Для этого нужно их уничтожить: убить монстра, убить всех соперников и т.д. Причем это относится не только к «стрелялкам», но зачастую и к стратегиям, и «бродилкам» и другим видам игр. Чему может научиться ребенок в такой игре? Тому, что бить и убивать – нормально? Что для достижения цели нужно уничтожать тех, кто тебе мешает? Помните случаи, когда дети расстреливали своих одноклассников и людей на улице? Такие случаи были,  неоднократно. Чаще всего стреляют подростки, но в США зафиксирован случай, когда ребенок 4 лет достал из шкафа пистолет и несколько раз выстрелил в свою няню, ее увезли на скорой. Вряд ли он сделал это осознанно, скорее всего, он просто видел это по телевизору или в компьютере.

*III. Содержание игр*

 Часто мы, взрослые, оцениваем детские игры с точки зрения именно взрослого человека и не можем взглянуть на них глазами ребенка. Да что уж говорить, иногда мы вообще выбираем игры или мультики для детей только по обложке. Хотя было бы очень полезно просмотреть их самим, прежде чем давать ребенку. Это очень важно! Как мы уже говорили ранее, ребенок воспринимает мир доверчиво и не умеет критично относиться к увиденному. Следовательно, то что он увидит, останется с ним на всю жизнь. Невнимательность в этом может быть чревата нарушениями психики детей, от неврозов до приступов агрессии.

*IV. Развивается чувство одиночества и эгоизм*

 Компьютер, также как и телевизор, иногда используется родителями, как способ занять ребенка на какое-то время, чтобы он «не мешал» родителям. Одно из последствий – одиночество. Кроме того, если говорить об играх, то в игре каждый выживает, как может, каждый сам за себя. Такая модель поведения переносится в жизнь. Отсюда – цинизм и эгоизм, изолированность.

*V. Изменение картины мира*

 У детей, которые много времени проводят за компьютером, меняется картина мира. Кроме того, что мир начинает видеться им более агрессивным и жестоким, некоторые дети вообще начинают его воспринимать через экран компьютера. Проводилось специальное психологическое исследование, «Рисунок всего мира». Дети, не отнесенные к группе компьютерозависимых, рисовали обычные рисунки: деревья, дома, людей, планету. На рисунках детей из группы любителей компьютерных игр прослеживалась явная тенденция: на рисунках видны были признаки повышенной тревожности, агрессии, часто присутствовали трупы, оружие, кровь. У некоторых мир был нарисован в мониторе компьютера.

*VI. Проблемы социализации*

 Если раньше у ребенка (здесь речь идет скорее о детях постарше, начиная с младших подростков и далее) были трудности в общении, сохранялась возможность, что он будет предпринимать шаги для изменения себя, совершенствования стиля общения. Сейчас таких шансов меньше – вместо усилий можно с головой уйти в компьютер, это легче. Здесь можно говорить уже не только об играх, но и об Интернете. Тем более при общении в сети сохраняется анонимность, а значит соблюдать социальные нормы не обязательно: можно оскорблять, хамить, и т.д. – сдачи никто не даст (как это могло бы быть в реальной жизни).

*VII. Потеря времени*

 Ну, и напоследок, хочу добавить еще один пункт: сидение за компьютером сверх необходимого – это потеря драгоценнейших минут и часов детства, того времени, которого больше никогда не будет и которое нельзя тратить на виртуальную (а не настоящую) жизнь.

**Слайд 15,16,17,18,19,20**

**Как уберечь ребёнка от компьютерной зависимости?**

* Ознакомить его с временными нормами работы на Компьютере
* Контролировать внеучебную занятость ребёнка (кружки).
* Приобщать к выполнению домашних обязанностей.
* Осуществлять контроль и цензуру К игр и программ.
* Не забывать, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для   ребёнка.

***Правила организации рабочего места и меры предосторожности при работе за компьютером***

Необходимо организовать рабочее место и непосредственно работу с компьютером по следующим рекомендациям:

-нижний уровень экрана должен находиться на 20см ниже уровня глаз, верхняя кромка -на высоте лба;

-высота клавиатуры регулируется так, чтобы кисть руки располагалась горизонтально;

-спинка кресла должна поддерживать позвоночник;

следить за влажностью в помещении: разместить цветы, аквариум в радиусе 1,5м от компьютера;

-в конце каждого часа делать 5-минутный перерыв, а через 2 часа -15 минутный, обязательно выключать монитор и покидать помещение;

- после 40-45 мин. устраивайте физкультурную паузу: повращайте глазами по часовой стрелке и обратно, сделайте простые гимнастические упражнения для рук.

***Сколько времени мы проводим за компьютером и почему необходимо его ограничивать?***

* продолжительность времени за монитором для взрослого пользователя – 4 часа в день. Для детей 5 лет -7 минут, для детей 6 лет- 10 минут, для учащихся начальной школы- 15 минут, для учащихся 5-7 классов -20 минут, у учащихся 8-х классов- 25 минут, у учащихся 9-х классов-40 минут, у учащихся 10-11 классов 60 минут (по 30 минут с интервалом не менее 20 минут).
* родителям необходимо стараться регулировать время нахождения ребенка за компьютером (и в Интернете), для того чтобы избежать интернет-зависимости у ребенка (и игровой зависимости в том числе).