

Федеральный проект
«Поддержка семей, имеющих детей»
национального проекта «Образование»

Базовая площадка
Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества» - Региональный модельный
центр дополнительного образования детей

**Рекомендации для родителей по воспитанию ребенка с ОВЗ,
проявляющего негативное (агрессивное) поведение**

Тамбов 2019 г.

Беседа " Компьютер - друг или враг?"

Сейчас все говорят: зависимость от компьютера. Что это: новая болезнь нашего времени или выдуманная угроза? На Западе утверждают, что каждый пятый пользователь Интернета в какой-то мере страдает компьютерной зависимостью. Да и в России уже многие люди этому подвержены. Они теряют чувство реальности, уходят в виртуальный мир. Самыми незащищёнными, как всегда, оказались дети и подростки. Появился даже такой термин - "компьютерная зависимость".

Компьютер прочно вошёл в нашу жизнь. Всеобщая компьютеризация сильно влияет на человека. А каково это влияние: положительное или отрицательное? Кем является компьютер человеку: другом или врагом?

С компьютером интересно учиться, познавать окружающий мир. Компьютер помогает человеку работать, учиться, развиваться через правильные игры.

Но он не может заменить радость общения с другом, сверстником. Только друг тебя поймет, с тобой помечтает, сможет приготовить сюрприз, сможет успокоить.

Многие ребята просто не понимают, как опасен компьютер, если его неправильно использовать. Был страшный случай, когда 12-летний подросток погиб от инсульта после 12-часовой игры на компьютере. Дети сутками без еды и отдыха сидят перед компьютером дома или в игровых клубах, бросают учёбу, теряют друзей, конфликтуют с родителями. Были и такие случаи, когда старшеклассники отнимали у бабушек деньги, чтобы затем потратить их в Интернет-клубе, где просиживали сутками, а родители не знали, где искать своих детей.

Хочется напомнить телевизионный ролик, когда уже позднее время, а сын всё сидит перед компьютером. Мать заходит в комнату сына и зовёт его спать, напоминая о том, что завтра в школу. Сначала тот просто отмахивается от матери, но потом приходит в ярость и набрасывается на мать с кулаками. Та в испуге даже выбегает из комнаты. А ведь этому мальчику всего-то лет 10.

О таком поведении детей свидетельствуют и криминальные факты, когда 13-летний подросток жестоко избил родных бабушку и дедушку, чтобы добыть денег всё для того же Интернет-клуба. А другой старшеклассник, наигравшись в игры, жестоко избил соседских малышей.

Всё это говорит о том, что компьютерные игры воспитывают в детях бесконтрольность своего поведения, жестокость. И люди бьют тревогу по этому поводу.

Западные медики утверждают, что компьютерная Интернет-зависимость существует. Учёные считают, что очень скоро это заболевание будет номер один в мире. На Западе уже есть клиники, где лечат компьютерные расстройства. А, например, в Финляндии даже были случаи, когда призывники получали отсрочку от армии для лечения компьютерной зависимости. В России люди тоже обращаются за такой медицинской помощью.

В чём опасность компьютерной зависимости? Прежде всего, опасны многие компьютерные игры. В них главное действие - убийство, причём красочное, изощрённое. А ведь игра для ребёнка - это репетиция жизни. Так и складывается к 14-15 годам мнение, что насилие, убийство - это увлекательное и полезное занятие. Но самая страшная опасность в том, что компьютерная зависимость может перейти в другой вид зависимости: алкоголь, наркотики.

Компьютер может быть опасен. Ведь это источник электромагнитного излучения, чрезмерное увлечение вредными играми, напряжение зрения, неподвижная поза и др. Всё это негативно действует на человека. Но если соблюдать санитарные правила, компьютер может быть безвредным.

Так есть ли вред от компьютерных игр? Не все игры построены на агрессии. Есть логические игры, игры для изучения школьных предметов. Есть тренажёры, с помощью которых можно получить важные и полезные навыки. Есть игровые тесты, которые помогут проверить свои знания. Что касается Интернета, то там есть форумы, где обсуждаются серьёзные вопросы и где можно высказать свою точку зрения. Можно создать свой сайт, сделать его популярным. Хочется также коснуться анонимности в Интернете, то она мнимая. Каждый компьютер имеет свой уникальный цифровой адрес, по которому его узнают другие компьютерные сети. Как только ты зашёл на какой-либо сайт, твой адрес мгновенно фиксируется и можно легко вычислить, кто ты такой и где живёшь. Вот почему хакеров почти всегда находят.

Вывод: чтобы не попасть в компьютерную зависимость, нужно стать грамотным пользователем, не покупать вредные игры, меньше играть, а заняться спортом, общаться с друзьями, читать книги.

ПАМЯТКА

Правила работы на компьютере



- 1. Правильная поза.** Во время работы за компьютером нужно сидеть прямо напротив экрана, так, чтобы верхняя часть экрана находилась на уровне глаз. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лежа. Нельзя работать за компьютером во время еды, а также сидеть ссутулившись, иначе нарушится нормальная работа внутренних органов.
- 2. Расстояние от глаз до монитора** должно составлять 45-60 см. Если вы играете на ТВ приставке, расстояние от глаз до экрана телевизора должно быть не менее 3 м.
- 3. Правильное освещение.** Помещение, где расположен компьютер, должно быть хорошо освещено. В солнечную погоду прикрывайте окна шторами, чтобы монитор не отсвечивал.
- 4. Самочувствие.** Нельзя работать за компьютером в болезненном или ослабленном состоянии. Это еще больше утомит организм и замедлит процесс выздоровления.
- 5. Соблюдать режим работы и отдыха.** Время от времени необходимо переводить взгляд на посторонние предметы, находящиеся в комнате, а через каждые полчаса делать перерыв на 10-15 минут. Когда мы смотрим телевизор или работаем за компьютером, наши глаза моргают в 6 раз меньше, чем в обычных условиях, и, следовательно, реже омываются слезной жидкостью. Это чревато пересыханием роговицы глаза.
- 6. Специальная гимнастика.** Во время перерыва рекомендуется делать гимнастику для глаз. Нужно встать у окна, посмотреть вдаль, а затем быстро сконцентрировать взгляд на кончике носа. И так 10 раз подряд. Затем нужно быстро поморгать в течение 20-30 секунд. Есть и другое упражнение: резко посмотреть сначала вверх, затем влево, вниз и вправо. Повторить процедуру 10 раз, после чего закрыть глаза и дать им отдохнуть.
- 7. Питание.** Очень полезно принимать витамин А. Он отвечает за чувствительность глаз к яркому свету и резкой смене изображения.

Упражнения для снятия напряжения глаз при работе с компьютером:

(Упражнения выполняются несколько раз детьми)

1. Упражнение: «Открыть-заккрыть глазки»

На счет 1-4 закрыть глаза с напряжением, на счет 1-6 раскрыть глаза.

2. Упражнение: «Слежу за пальчиком»

Посмотреть на кончик указательного пальца, удаленного от глаз на расстоянии 25-30 см, на счет 1-4 медленно приблизить его к кончику носа, затем медленно удалять на то же расстояние.

3. Упражнение: «Чудо восьмерка»

Перемещать взгляд на рисунок на плакате «лежащая восьмерка».

4. Упражнение: «Метка на стекле»

Переводить взгляд с красной большой точки на стекле на выбранный предмет вдали за окном.