***Катаева Валентина Ивановна***

 ***педагог-психолог***

**«Профилактика экранной зависимости**

**у детей начальной школы»**

(методическая разработка для педагогов начальной школы)

**Форма проведения:** родительское собрание совместно с детьми.

**Участники:** классный руководитель, родители, обучающиеся.

**Цель:**обсудить с родителями и детьми проблему экранной зависимости у детей.

**Задачи:**

 - дать представление о вреде и пользе телевизора и компьютера;

 - познакомить родителей с возможными мерами профилактики Интернет – зависимости;

 - научить родителей и детей подбирать адекватную замену виртуальным играм

**Материалы и оборудование:** листы бумаги А4, ручки, таблицы, музыка, изображения смайликов (можно сладкие призы или что-либо другое)

**Примерное время:** 90 мин.

**Ход собрания:**

**Введение.**

***Вступительное слово классного руководителя:***

Добрый день, уважаемые друзья! Сегодня мы поговорим о роли телевизора и других гаджетов в нашей жизни.

В современной семье нередко есть несколько телевизоров и компьютеров. Телевизоры присутствуют уже и на кухнях, в спальнях и часто у каждого члена семьи есть компьютер, либо другой гаджет.

Порой и мы с вами, и глядя на нас дети, подолгу зависаем в своих телефонах. Давайте сегодня поговорим об этом. Начнем с того, что вместе поучаствуем в ***викторине.*** Для этого нам нужно разделиться на две команды: команда детей и команда родителей. Я буду зачитывать вам вопросы, а вы всей командой будете искать на них ответы.

**Основная часть. *Задание первое.***

***Викторина для детей и родителей***

Вопросы викторины

1. *Как вы считаете, примерно, сколько времени в день можно смотреть телевизор?*

***2.*** *А как долго, на ваш взгляд, можно играть в компьютерные игры?*

***3.***  *Как Вы думаете, почему люди так любят играть в виртуальные игры?*

***4.***  *Заполните табличку «Вред и польза от телевизора и компьютера».*

***5.***  *Как на ваш взгляд можно определить, есть ли у человека экранная или компьютерная зависимость?*

***6.***  *Как вы думаете, влияют ли гаджеты на здоровье человека? И если да, то как?*

1. *А влияют ли виртуальные игры на эмоциональное состояние человека? Если да, то как?*

Обсуждение ответов детей и родителей ***(Приложение 1).***

Дорогие ребята и родители, мы с вами обсудили вред и пользу современных гаджетов ***(Приложение 2).*** Я увидела, что в основном вы все правильно ответили на вопросы викторины. И каждая команда получает по «смайлику». А теперь мы начинаем ***второй этап*** нашего конкурса.

***Задание второе*.**  Сейчас каждая команда должна придумать и провести какую-то игру со второй командой! Время на подготовку – 5 мин.

(можно включить энергичную музыку). Итак, команды готовы, начинаем играть! Участники проводят игры.

Подведение итогов игры.

**Заключение.**

**Заключительно слово педагога.**

Дорогие друзья, я думаю, что сегодня мы вместе с вами провели время интересно и с пользой!Я желаю вам чаще играть вместе в разные игры, ходить в походы, музеи и театры, заниматься спортом, отправляться в путешествия ***(Приложение 3)!***

Пусть ваша жизнь будет наполнена живыми, интересными событиями гораздо больше, чем общением с гаджетами!

До новых встреч!

***Приложение 1.***

**Информация по вопросам викторины**

***Ответ на 1 и 2 вопросы***.

Медицинские исследования показали, что не рекомендуется допускать ребенка школьного возраста к компьютеру поздно вечером или перед сном; к телевизору желательно также.

Продолжительность непрерывной работы ребенка на компьютере не должна превышать 25 минут – для начальной школы (Институт возрастной физиологии, апрель 2020г.), далее обязательно пауза с упражнениями.

***Ответ на 3 вопрос.***

Многие ученые изучали этот вопрос и давайте познакомимся с выводами.

Выяснилось, что, выигрывая, проходя очередной уровень, человек получает ощущение, что добился результата, что он умный, сообразительный. Его самооценка соответственно повышается, а это очень приятное чувство. К сожалению, и для ребенка и для взрослого игра может стать основным способом самореализации.

Другие говорят, что если человек, не может справиться со сложной ситуацией, то вынужден эмоционально отстраняться от нее. В игре он проецирует на игрового персонажа все те качества и черты характера, которые  по тем или иным причинам не удается проявлять в реальной жизни.

Также компьютерные игры – это попытка человека подчинить себе реальность. Управляя виртуальным пространством, игрок чувствует себя не просто зрителем, а настоящим соучастником или даже творцом. В виртуальном мире, в отличие от мира реального, все происходит мгновенно. Нажимая на кнопку, сразу же получаешь определенный результат. Не надо ничего ждать, прикладывать усилия.

На формирование зависимости влияет отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье. Когда родители не проявляют искреннего участия в жизни ребёнка, не интересуются состоянием его душевного мира. Мало спрашивают о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит ребёнка, не слышат его, говорят только об уроках. Кроме того, влияет отсутствие у ребёнка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей помимо гаджетов.

Свою лепту вносит неумение школьника налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей. Возможно, он слишком застенчив и не может свою застенчивость побороть. Или у него есть видимый физический недостаток, либо внешняя непривлекательность отталкивает сверстников от общения с ним. Может быть, у ребёнка развились черты характера, препятствующие установлению дружеских привязанностей: замкнутость, агрессивность, чрезмерная жадность, мстительность, обидчивость.

Мы видим, что желательно выяснить эти причины и помочь человеку справиться с его трудностями.

***Ответ на 4 вопрос***.

***Польза от телевизора и компьютера***.

**1.** Без компьютера невозможно окончить школу, да и в современном мире не прожить.

**2.** Обсуждение школьниками мультфильмов, компьютерных игр является неотъемлемой частью детского социума.

**3.** Не стоит отрицать развивающий и обучающий потенциал  телевизионных и компьютерных технологий. Появляются даже целевые детские каналы, которые продвигают ребенка в когнитивном развитии и приобретении социальных навыков:

**а)** 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. Таким образом, у детей развиваются такие важнейшие операции мышления как обобщение и классификация.

**б)** одна из важнейших функций компьютерных игр – обучающая.

В этих играх ребенок начинает очень рано понимать, что предметы на экране - это не реальные вещи, но только знаки этих реальных вещей. В различных играх эти знаки или символы реальных предметов усложняются, становятся все более и более обобщенными и все меньше походят на окружающие реальные предметы.

В связи с этим, у детей начинает развиваться знаковая функция сознания, то есть понимание того, что есть несколько уровней реальности окружающего нас мира, - это и реальные предметы, и картинки, схемы, это слова и уравнения и, наконец, это наши мысли.

"Знаковая функция сознания" не только дает возможность осознать наличие в природе всех этих уровней, но и лежит в основе самой возможности мыслить без опоры на внешние предметы.

**в)** компьютерные игры дают возможность облегчить процесс перехода психического действия из внешнего плана во внутренний, так что самые простые действия во внутреннем плане становятся доступны уже для детей 4-5 лет.

**г)** специалисты и родители, занимающиеся с детьми на компьютере, заметили, что в процессе этих занятий улучшаются память и внимание детей.

 У детей начальной школы еще нет желания запомнить. У них слабо сформировано произвольное запоминание, то есть запоминания с ранее поставленной целью. Детская память непроизвольна, дети запоминают только яркие, эмоциональные для них случаи или детали, и здесь опять незаменимым помощником является компьютер, так как он делает значимым и ярким содержание усваиваемого материала, что не только ускоряет его запоминание, но и делает его более осмысленным и долговременным.

**д)** 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.

Некоторые родители школьников жалуются на неуклюжесть своих детей, на то, что они с трудом повторяют сложные физкультурные упражнения, плохо воспринимают такие понятия, как право и лево. Такие недостатки не говорят об умственной отсталости или задержке развития, но и надеяться, что они пройдут сами собой тоже не следует.

Компьютер легко и быстро может помочь в преодолении такого сложного дефекта, для которого психологам иногда нужно несколько месяцев. В любых играх, самых простых или сложных, детям необходимо нажимать пальцами на определенные клавиши, что развивает мелкую моторику руки.

Действия рук нужно сочетать с видимым действием на экране. Это развивает зрительно-моторную координацию, необходимую для освоения письма и чтения.

 А если ребенок умеет печатать одновременно двумя руками, у него активно развиваются оба полушария головного мозга и межполушарные связи, что способствует быстрой обработке и передаче информации.

**е)** Почти все родители знают, как трудно бывает усадить ребенка за занятия. На компьютере  же дети занимаются с удовольствием, и никогда не будут возражать против предложения на нем позаниматься. Это связано с тем, что компьютер сам по себе привлекателен для детей как любая игрушка.

Итак, компьютер развивает множество интеллектуальных навыков. Но есть одно "но". Нельзя забывать о золотой середине, о норме. Всякое лекарство может стать ядом, если принято в неразумных дозах.

Самые лучшие компьютерные игры, столь полезные для детей, могут стать и вредными для них.

***Вред от гаджетов:***

**1.** Детям необходимо выстраивать особые эмоциональные отношения с близкими людьми, роль любящего родителя незаменима и любые ***«электронные няни»*** могут сформировать у ребенка аутичные черты в его поведении. Ребенок начинает жить в фантазийном мире. В дальнейшем могут возникнуть трудности в общении со сверстниками.

**2.** Во время игры ребенка на компьютере, просмотра телепередач или мультфильмов не требуется эмоциональное участие родителей. Постепенно ребенок воспринимает взрослых как досадное препятствие на пути к любимому устройству. Разрушаются отношения с родителями.

**3.** Длительное времяпрепровождение детей за компьютером или телевизором делает их раздражительными и капризными, особенно, если у ребенка ничего не получается.

**4.** Развлекательные игры и мультфильмы в стиле ужастиков, содержащие в себе элементы насилия и жестокости, негативно влияют на психику ребенка.

**5.** Два часа просмотра телевизора равносильно прочтению нескольких толстых книг. Но ребенок не может усвоить такой объем информации за короткий отрезок времени и очень устает от перегрузки.

**6.** Телевидение влияет на развитие образной памяти и мышления. Способность длительно зрительно удерживать какую-либо картинку характеризует возможности нашей зрительной памяти. Чем дольше мы ее удерживаем, тем лучше память. При просмотре телевизора новый кадр гасит предыдущий. Происходит это очень быстро и зрительная память не тренируется. Поэтому у большого количества детей начального школьного возраста образное мышление практически не развито.

**7.** Когда ребенок смотрит художественные фильмы, у него формируется конкретный внешний образ героя. Формируется мнение, что этот герой может быть только такой, каким он предстает на экране. Это не дает возможности создать свой зрительный образ, происходит торможение развития воображения.

**8.** Дети в значительной мере усваивают роли и правила поведения из сюжетов компьютерных игр, телевизионных передач, фильмов и других средств массовой коммуникации. Это оказывает глубокое воздействие на процесс социализации, способствуя формированию негативных ценностей и образцов поведения.

**9.** Складывается пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером и телевизором.

***Ответ на 5 вопрос***.

Несоблюдение режима работы могут превратить  телефон, компьютер и телевизор из друзей во врагов и сформировать телевизионную (экранную) или компьютерную зависимость. Экранная зависимость – это переизбыток времени, проведенного перед экраном телефона или любого гаджета. В результате этого искусственно формируется особая потребность в экранной стимуляции, которая блокирует собственную деятельность ребенка. Собственная деятельность ребенка в норме развивается как страсть к познанию, к исследованию этого мира и расширению границ собственного Я.

Если реальный мир ребенка подменяется миром виртуальным, это уводит ребенка от подлинных задач развития личности.

Термин ***компьютерной зависимости*** появился еще в 1990 г. Педагоги и психологи классифицируют эту вредную привычку как разновидность эмоциональной ***«наркомании»,*** вызванной техническими средствами. Дети могут сутками находиться без еды и отдыха перед монитором компьютера. Исследования показывают, что на сегодняшний день до ***80%*** дошкольников и школьников в возрасте 4-15 лет страдают компьютерной зависимостью.

Ученые условно делят компьютерную зависимость на ***4 степени:***

**1-я степень** - ***увлеченность на стадии освоения***. Это первый месяц после приобретения компьютера, происходит овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период ***«застревание»*** за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес идет на убыль. Вскоре происходит нормализация, возникают периодические паузы, вызванные другими занятиями и увлечениями. Если же выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход на вторую степень.

**2-я степень *– состояние возможной зависимости.*** Характеризуется сильной погруженностью в игру, время, проведенное за компьютером более трех часов в день. Происходит снижение познавательной мотивации, нежелание помогать родителям в чем - либо. Наблюдается повышение эмоционального тонуса во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие играть. Все разговоры только о компьютерных играх, вследствие чего сужается круг общения. Иногда нарушается сон.

**3-я степень - *выраженная зависимость*.** Школьник не контролирует себя, эмоционально неустойчив, в случае необходимости прервать игру нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует никак. В случае насильственного вмешательства в свою реальность может проявиться ***приступ агрессии***. Равнодушен к вещам, которые раньше были дороги. Становится безразличным ко всему, что не касается его увлечения (играм и игрушкам, которые раньше любил; успехам в каком-либо виде деятельности, например, к танцам, спорту). Характерна повышенная тревожность и возбудимость, рассеянность, рассредоточение внимания вне игровой деятельности. Регресс познавательных процессов, угасание интереса к общению, полная замена друзей компьютером. Здесь возникает опасность перехода в 4-ю стадию, если пребывание за компьютером превышает пять часов в сутки.

**4-я степень - *клиническая зависимость*.** Серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность (заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций, отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля). Ребенок начинает слышать голоса, команды, у него потухший, пустой, отсутствующий взгляд. Наблюдается потеря аппетита и интереса к жизни.

***Ответы на 6 и 7 вопросы***.

Излишнее увлечение компьютером и телевизором может иметь отрицательные последствия, как для физического, так и для психического здоровья. Медицинским сообществом общепризнано, что переизбыток времени, проведенного с гаджетами, приводит к изменениям в структуре головного мозга, ожирению, диабету, тревожности, депрессии, нарушению сна.

**1.** ***Гиподинамия.*** Медики утверждают, что дети, которые проводят у телевизора или компьютера 3 часа и более, определены как ведущие малоподвижный образ жизни.

Последствия гиподинамии:

- проблемы с опорно - двигательным аппаратом;

- нарушение сердечно - сосудистой системы;

- дислексия и дисграфия *(комплексное нарушение чтения и письма)*.

**2. *Нарушение осанки*** также может привести к плачевным последствиям, ведь позвоночник - это в том числе и "подвеска для мозга". Спинной мозг (находится в позвоночном столбе, управляет сердцем, диафрагмой, всеми движениями и внутренними органами). При серьезных нарушениях осанки все это также страдает.

**3. *Переутомление.*** Телевизионная программа или компьютерная игра - это калейдоскоп звуков и образов. Пытаясь уследить за ними и разобраться в них, ребенок тратит много сил. Как это влияет на обучении в школе? Ребенок в школе не может перестроиться на восприятие медленных образов, которые часто сопровождаются единственным звуком - голосом учителя. Ребенок уже не может сидеть в классе часами каждый день, с одной и той же доминирующей зрительной точкой, слушать одного человека, если его мозг постоянно работает совершенно в другом ритме.

**4. *Головные боли, плаксивость, раздражительность, повышенная возбудимость.***

**5. *Ухудшение зрения.*** Вредным считается просмотр фильмов и телепрограмм только при сильном напряжении глаз, как бы пристальном наблюдении за картинкой.

**6.** У детей наблюдается замедление развития ***речи,*** проблемы в ***общении и эмоциональные*** проблемы.

**7.** Появление ***страхов, тревожность.*** Агрессивные мультфильмы и фильмы могут вселить страх в сознание ребенка: страх перед будущим, перед катастрофами, катаклизмами, привидениями, монстрами и т. д. Постоянно играя в компьютере в "стрелялки", ребенок испытывает страх смерти, что его поймают и убьют.

**8.** Развитие ***агрессии.*** Содержание мультфильмов, как правило, агрессивное. Дети подражательны. Видя, как на экране с легкостью убивают, дерутся, ребенок думает, что и в реальной жизни должно быть все то же самое. Стирается грань между добром и злом. Регулярно играя в компьютерные "стрелялки", агрессивное поведение становится нормой. Убивая, ребенок не переживает боли и получает удовольствие от того, что он "убил".

**9.** У детей наблюдается нарушение ***поведения, жестокость.***

***Приложение 2***

**Таблица**

**«Польза и вред от гаджетов»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№******п/п*** | ***Польза*** ***от гаджетов*** | ***Вред*** ***от гаджетов*** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

***Приложение 3***

**Памятка для родителей**

***«Меры по профилактике компьютерной и телевизионной зависимостей у детей школьного возраста»***

Для того, чтобы компьютер и телевизор стали союзниками в воспитании и развитии ребёнка, а не врагами, необходимо строго выполнять ***ряд требований:***

**1.** Размещать компьютер и телевизор в общей комнате, а не в детской, таким образом, обсуждение Интернета и телевизионных программ станет повседневной привычкой, и ребенок не будет находиться наедине с ***«оргтехникой».***

**2.** Подбирать компьютерные программы и телевизионные передачи в соответствии с возрастом ребенка.

**3.** Не идите на поводу у детей в магазине. Для ребёнка главное упаковка, а не содержание. Отдавайте предпочтение обучающе-развивающим программам, развлекательные игры покупайте реже (квесты, аркады, стратегии и т. п.). Лучше покупайте игры без детей, внимательно изучив описание игры.

***Она должна:***

- соответствовать возрасту ребёнка;

- состоять из мини-игр, которые он сможет пройти;

- занимать по времени одна игра, уровень или тур должны не более 15 минут, чтобы ее можно было прервать, не приводя ребенка к раздражению.

**4.** Соблюдать санитарно-гигиенические правила при размещении компьютера и телевизора.

Очень важно правильно организовать рабочее место ребенка, чтобы не навредить его здоровью и физическому развитию. Ребенок при работе на компьютере ***должен сидеть правильно:***

- стул должен быть со спинкой и желательно с подножкой;

- монитор нужно устанавливать только на верхнюю столешницу, клавиатура и мышь должны располагаться перед монитором так, чтобы было место на столе для опоры предплечий рук ребенка;

- глаза должны быть на уровне середины или 2/3 экрана монитора;

- расстояние от глаз до экрана монитора должно быть в пределах 60-70 сантиметров, до телевизора - не менее 3-х метров;

- источники освещения в комнате не должны вызывать блики на экране, поэтому монитор нельзя располагать напротив окна или прямого источника света;

- провода и кабеля компьютера должны подводиться к задней панели и не быть в прямом доступе для ребенка.

**5.** В комнатах, где включен компьютер, достаточно быстро теряет влагу воздух, поэтому чаще проветривайте эти комнаты, проводите влажную уборку, используйте искусственные увлажнители воздуха.

**6.** Выключайте компьютер и телевизор после завершения сеанса просмотра.

**7.** Составьте семейные правила (общие для детей и взрослых) использования телевизора и компьютера.

**8.** Привлекайте детей к участию в семейных делах.

**9.** Обязательное ежедневное совместное время: чтение книг, настольные игры, походы и т. д.

**10.** Используйте вместе с детьми различные здоровьесберегающие технологии, показывайте детям пример в их применении.

 ***Зрительная гимнастика***.

После игры за компьютером полезно провести в течение 1 минуты зрительную гимнастику, чтобы снять напряжение с глаз, а также выполнить физические упражнения для снятия общего утомления и напряжения с мышц шеи, верхнего плечевого пояса.

***Упражнения для проведения зрительной гимнастики***:

• зажмуривание чередуем с широким открытием глаз;

• вращение глаз без поворота головы: сначала в одном, а потом в другом направлении;

• учащенное моргание в течение *(30-60 с)*;

• массаж век круговыми движениями пальцев *(30 - 60с)*;

 ***Динамические паузы.***

Выполнение комплекса физических упражнений - наклоны, приседания, отжимания, "лодочка", "ласточка".

**Литература для педагога и родителей:**

1. <https://www.kramola.info/vesti/protivostojanie/ekrannaya-zavisimost-detey-metody-eyo-preodoleniya>
2. <https://pedsovet.su/problem/5803_komputernaya_zavisimost>
3. <https://www.b17.ru/article/297507/>