



# Родительское собрание

**«Компьютер:  
ВРАГ или ПОМОЩНИК ?»**



# Компьютер -это

- техническое средство,
- собеседник,
- друг, помогающий
- преодолевать многие человеческие слабости:
  - одиночество
  - неумение общаться
  - неуверенность
  - боязливость и др.
- устройство, заменяющее отсутствие общения с близкими людьми,
- помощник в учебе,
- игра и т.д.



# Помощник в учебе



- Написание текстов и упражнений.
- Составление таблиц и диаграмм.
- Сканирование текстов, рисунков для подготовки уроков.
- Использование дисков по различным предметам для расширения своих знаний и кругозора.
- Использование компьютерного лексикона и словарей для выполнения домашних заданий.
- Возможность эстетического оформления сочинений, докладов, рефератов.
- Возможность поиска информации по определенной учебной теме.
- Возможность участия в олимпиадах



**Компьютер может быть не только другом, но и превратиться в злейшего врага, который мстит потерей здоровья и интеллекта.**

Мнение врачей



# Основные вредные факторы, влияющие на состояние здоровья людей, работающих за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.



# Анкета для учащихся

1. Умеете ли вы работать на компьютере?
2. Сколько часов в день вы проводите за компьютером?
3. Чему вы отдадите предпочтение: компьютеру или спорту?
4. Играете ли вы в компьютерные игры?
5. Сколько времени проводите за компьютерной игрой?
6. Легко ли вы отрываетесь от игры?
7. Чему вы отдадите предпочтение: общению с другом или с компьютером?
8. Делаете ли вы гимнастику для глаз?
9. Как вы думаете, сколько часов в день можно работать за компьютером?
10. Посещаете ли вы игровые залы?

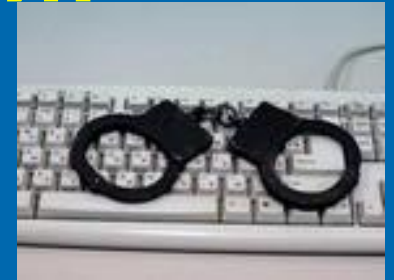


# Компьютерная зависимость



# Признаки зависимости:

- Если вы едите, пьете чай, готовите уроки у компьютера



- Провели хотя бы одну ночь у компьютера.
- Прогуляли школу – сидели за компьютером.
- Приходите домой, и сразу к компьютеру.
- Забыли поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось).
- Пребываете в плохом, раздраженном настроении, не можете ничем заняться, если компьютер сломался.
- Конфликтуете, угрожаете, шантажируете в ответ на запрет сидеть за компьютером



# Основные критерии зависимости:

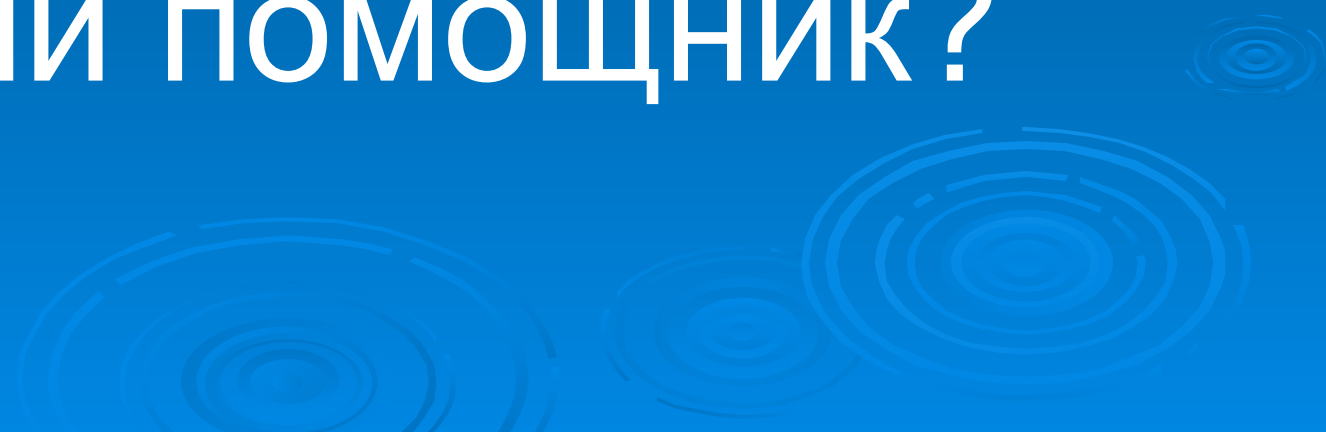
- нежелание отвлечься от работы или игры с компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления как программного обеспечения (в т.ч. игр), так и устройств компьютера;
- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- злоупотребление кофе и другими подобными психостимуляторами;
- готовность удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;
- ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

# Рекомендации

- Проведите анализ того, какие именно потребности Вы удовлетворяете, пользуясь компьютером. Что данная деятельность может заменять в реальной жизни.
- Составление четкого распорядка дня. Выработать для себя правила работы на компьютере: 20 мин. играете, 15 мин. занимается другими делами.
- Регламентированное время использования компьютера: для игр и работы, учебы

- Использование специализированных программ управления компьютером
- Знакомство с информацией о вреде компьютера здоровью, внешности, женственности и мужественности.
- Играть в компьютер перед сном запрещается всем детям.
- Следите за тем, чтобы увлечение компьютером не подменяло живое общение со сверстниками.
- Занимайтесь физическим трудом.

□ главный вопрос:  
Кто компьютер для  
ваших детей враг  
или помощник?



**Подробно о методах и приемах профилактики компьютерной зависимости можно ознакомиться на Интернет – сайтах:**

□ <http://www.net196.soes.ru/>

□ <http://www.BestReferat.ru/>

□ <http://www.baby.com.ua/>

□ <http://www.Le-Mon.ru>

□ <http://www.add.net.ru/>

□ [http://www.med\\_resource.ru](http://www.med_resource.ru)



Спасибо за работу!

