



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО И КОРРЕКЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КАФЕДРА ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Работа педагога по профилактике компьютерной зависимости у  
младших школьников**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.01 Педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата**

**«Начальное образование»  
Форма обучения заочная**

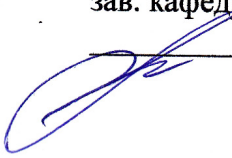
Проверка на объем заимствований:

76,97 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 12 » июня 20 25 г.

зав. кафедрой ТМиМНО

 Волчегорская Евгения Юрьевна

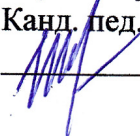
Выполнила:

Студентка группы ЗФ-521-070-5-1

Тимербаева Эмилия Айратовна

Научный руководитель:

Канд. пед. наук, доцент

 Шишкина Ксения Игоревна

Челябинск  
2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение.....                                                                                                                               | 3  |
| ГЛАВА 1. Теоретические вопросы изучения деятельности педагога начальной школы по профилактике компьютерной зависимости младших школьников.. | 6  |
| 1.1 Понятие компьютерной зависимости и ее характеристики.....                                                                               | 6  |
| 1.2 Особенности проявления компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте.....                                                        | 17 |
| 1.3 Психолого-педагогические аспекты профилактики компьютерной зависимости младших школьников.....                                          | 23 |
| Выводы по I главе .....                                                                                                                     | 29 |
| ГЛАВА 2. Экспериментальная работа по изучению компьютерной зависимости детей младшего школьного возраста.....                               | 31 |
| 2.1 Организация и проведение исследования.....                                                                                              | 31 |
| 2.2 Выводы и результаты исследования.....                                                                                                   | 32 |
| 2.3 Методические рекомендации по профилактике компьютерной зависимости младших школьников.....                                              | 35 |
| Выводы по II главе.....                                                                                                                     | 44 |
| Заключение .....                                                                                                                            | 45 |
| Список использованных источников .....                                                                                                      | 47 |
| Приложение .....                                                                                                                            | 47 |

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время современные технологии заполнили жизнь каждого человека, стали его неотъемлемой частью жизни. С их помощью мы имеем возможность общаться через социальные сети, искать необходимую информацию, получать знания и даже образование. Также свое развитие получают и компьютерные игры, безусловно, многие из них направлены на развитие интеллекта, мыслительных процессов, но тем не менее, частое времяпровождение за компьютером и пристрастие к играм неизбежно ведет к развитию зависимости.

Сеть «Интернет» объединяет в себе множество функций, которыми общество пользуется ежедневно. Огромный массив информации, в котором можно черпать необходимую для себя, получать необходимые и новые знания, что может помочь школьникам в образовательном процессе. Технологии достигли того уровня, когда человек может получить образование удаленно, что позволяет расширить возможности выбора профессии и места ее получения, независимо от города и страны. Данная сеть также является так называемым «местом» общения для людей, с помощью социальных сетей общество может общаться, поддерживать связь, не выходя из дома, из любой точки мира.

Следует отметить, что за последнее время «Интернет» изменил нашу жизнь и внес изменения. Он стал каналом и источником передачи информации для миллионов людей, тем самым занимая большую часть нашей жизни.

На сегодняшний день, можно утверждать о том, что число школьников, владеющими навыками работы в компьютерных программах, а также компьютерных играх неминуемо растет. Огромное количество информации и компьютерных игр влияет на воспитательное пространство детей.

Однако наряду с положительными аспектами развития компьютерных технологий выявляют и ряд негативных последствий. Особенно когда интерес к компьютерным играм перерастает в пристрастие и вытесняет остальные

сферы жизни и интересы человека, занимая главное место и вызывающий наибольший интерес, чем все остальное. Именно таким образом развивается компьютерная зависимость.

**Актуальность** темы исследования заключается в том, что проблема компьютерной зависимости детей обретает особую значимость в стремительном развитии компьютерных технологий, однако при эффективном взаимодействии образовательного учреждения и семьи проблема развития аддикции может быть предупреждена, но только при активном вовлечении обеих сторон.

Данная проблема рассматривается в различных сферах жизни. Рассматривая зарубежные исследования, можно выделить работы психолога и эксперта по интернет-зависимости – Кимберли Янг, которая выделила и дала характеристику пяти основным интернет-зависимостям. Проблема развития компьютерной зависимости достаточно глубоко изучена в психологии и педагогике. Исследованию данной проблемы посвятили свои работы следующие ученые: М. Коул, А. В. Беляева, Л. С. Выготский, Е. Н. Шиянов, Ш. Текл, Р. С. Немов, Ц. П. Короленко, В. А. Караковский, К. С. Лисецкий, В. А. Крутецкий, П. И. Фролова С. Л. Новоселова, Л. И. Божович. В своих исследованиях они раскрывают факторы появления и развития компьютерной аддикции у детей исследуемой группы.

Исходя из вышесказанного можно сформулировать **проблему исследования**, которая заключается в поисках методов эффективной организации работы педагога по профилактике компьютерной зависимости среди детей исследуемой группы.

**Темой** нашего исследования является «Работа педагога по профилактике компьютерной зависимости младших школьников».

**Цель исследования:** теоретически рассмотреть работу педагога по профилактике компьютерной зависимости младших школьников с целью разработки методических рекомендаций для учителей.

**Объект исследования:** компьютерная зависимость детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования:** работа педагога по профилактике компьютерной зависимости младших школьников.

Исходя из цели исследования определены следующие **задачи**:

1. рассмотреть понятие компьютерной зависимости и ее характеристики;
2. теоретически изучить особенности проявления компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте;
3. выявить психолого-педагогические аспекты профилактики компьютерной зависимости детей исследуемой группы;
4. провести диагностику и выявить наличие компьютерной зависимости у детей указанной группы;
5. разработать методические рекомендации по профилактике компьютерной зависимости младших школьников для учителей.

**Методы исследования:** эксперимент, наблюдение, опрос, анализ и синтез.

Исследование проводилось на базе одной из МОУ СОШ Копейского городского округа. В эксперименте приняли участие 97 количество школьников в возрасте 8-10 лет.

**Практическая значимость:** разработанные методические рекомендации могут быть использованы в практике работы учителя по профилактике компьютерной зависимости младших школьников, а также родителями в воспитательных целях по предупреждению развития данной аддикции.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ИЗУЧЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

## **1.1 Понятие компьютерной зависимости и ее характеристики**

Для большинства людей компьютер и Интернет представляет собой невероятный информационный инструмент и неоспоримую возможность социальных связей, самообразования, улучшения экономического положения и избавления от стеснения и парализующих запретов. Для них Интернет повышает благосостояние и качество жизни. Однако для других он может привести к состоянию, которое, похоже, соответствует определению психического расстройства, данному в Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам и описываемому как «клинически значимый поведенческий или психологический синдром, связанный с настоящим дистрессом или со значительно повышенным риском боли, потери свободы».

В настоящее время компьютерные технологии имеют стремительное развитие и оставляют отпечаток на формировании и воспитании личности современного ребенка. Активное распространение компьютерных игр и огромный массив информации заполняют воспитательное пространство детей, в котором они находятся. Однако усиленное пристрастие к компьютерным играм влечет за собой формирование и развитие компьютерной зависимости [17].

Еще недавно природа являлась основным местом для детских игр. В нынешнее время такие пространства ограничены домами, где дети проводят большую часть времени. Все потому, что ими движет сильная зависимость от компьютерных технологий, которые сдерживают активность на свежем воздухе. Современные технологии имеют множество возможностей, например, возможность взаимодействия в формате многопользовательских

сессий в играх. Дети могут проводить время вместе, не находясь рядом друг с другом. В итоге, детская активность и развлечения имеют изменения, переместившись в виртуальный мир, как результат, от этого происходит снижение активности в реальном мире.

Согласно исследованиям многих ученых, проблема развития компьютерной зависимости является актуальной на сегодняшний день. Профилактическая работа должна охватывать все сферы жизни ребенка, как саму личность, так и семью, образовательные учреждения и досуг. Эффективная организация среды дает возможность защитить личность младшего школьника, предупредить формирование аддикций.

Исследованием компьютерной зависимости в 80-х годах впервые занялись зарубежные ученые М. Шоттон, Ш. Текл, Т. Больбот. Они определили, что уход из реального мира в виртуальный происходит у детей, имеющих определенные личностные особенности. Чаще это те дети, которые испытывают затруднения коммуникативного характера, мешающие адаптации среди сверстников. По результатам С. А. Хазовой, дети, имеющие признаки компьютерной зависимости отличаются проявлением отрицательной направленности на межличностные взаимодействия, такие как враждебные установки, негативно окрашенные эмоции в общении, низкий уровень или отсутствие эмпатии и общительности [33]. Она доказала, что большое количество времени, проведенное за компьютерной игрой, приводит к повышенной агрессии, негативным эмоциям, вытеснению реального мира из жизни ребенка, как правило дети начинают предпочитать общение в интернете, чем в реальном мире. Также многие ученые выделяют два вида компьютерной зависимости – игровая зависимость и Интернет-зависимость.

Развитие современных технологий привело к тому, что они могут удовлетворять многие потребности, например, потребность в общении, используя такие формы как Интернет-общение, оно полностью заменяет реальное общение и имеет преимущество в том, что можно общаться из любой точки мира, не выходя из дома.

Нередко причинами формирования и развития компьютерной аддикции являются родители и учителя. В процессе воспитания часто проявляют психологическую и педагогическую некомпетентность, допуская рукоприкладство, оскорбления, запреты и пренебрежительное отношение к детям. Не проявление интереса к личности ребенка, отсутствие общения с ним, что недопустимо. Отсутствие общего языка, контакта со сверстниками, родителями и учителями приводит ребенка к мысли одиночества как в школе, так и дома. Также влияет недостаток доверительных отношений со сверстниками и значимыми взрослыми (например, родителями, учителями), это является одной из предпосылок к развитию аддикции. Современные технологии такие как Интернет, компьютер, предоставляют неограниченные возможности для удовлетворения потребностей, получения знаний и того общения, которого им так не хватает, без риска быть отвергнутыми [33]. Все начинается вполне благородно. Гордые родители кладут перед младенцем планшет и удивляются тому, какой он умный. Малышам вручают электронику, чтобы они не шумели в ресторанах. Детям школьного возраста дарят смартфоны, чтобы они оставались на связи с родителями - и использовали их для переписки друг с другом. Подростки становятся мастерами онлайн-видеоигр, соревнуясь с геймерами со всего мира. Старшеклассники делают домашние задания на ноутбуках с несколькими открытыми окнами, обмениваются мгновенными сообщениями с друзьями, следят и создают драмы в социальных сетях, играют в игры, флеймят, встречаются и подкалывают друг друга. Цифровая революция с ее стремительным распространением электронных устройств с экранами изменила не только способы общения, обучения и развлечений, но и наше поведение как отдельных людей и общества в целом. Ни одна группа не подверглась более глубокому воздействию, чем дети и подростки.

Родители поощряют своих детей к освоению цифровых технологий как для того, чтобы они могли успешно учиться в школах, где все больше учебных заданий выполняются в режиме онлайн, так и для того, чтобы подготовить их

к работе на цифровых рабочих местах будущего. В то же время многие родители беспокоятся, что их дети больше связаны со своими смартфонами и ноутбуками, чем с реальным миром, страдает их успеваемость и сон, они не играют на улице, не занимаются любимыми видами спорта, не проводят время с семьей и друзьями. При этом родители сами находятся на связи 24 часа в сутки 7 дней в неделю, беря с собой смартфоны за обеденный стол и ноутбуки в постель. Когда родители выражают беспокойство, дети чувствуют, что к ним предъявляют другие требования, и в большинстве случаев игнорируют попытки родителей контролировать их цифровую жизнь. Дети особенно подвержены риску проблемного использования интерактивных медиа как потому, что они рано с энтузиазмом осваивают технологии, которыми владеют лучше, чем контролирующие их взрослые, так и потому, что у них еще не сформировались исполнительные функции мозга, такие как контроль импульсов, саморегуляция и перспективное мышление. Как следствие, начало проблемного использования интерактивных медиа, от видеоигр до смартфонов, чаще всего приходится на детский и подростковый возраст. Однако ранние признаки проблемного использования интерактивных медиа могут оставаться незамеченными или восприниматься как раздражение, а не патология, требующая ухода, – до тех пор, пока ребенок не столкнется с достаточно серьезными нарушениями, которые приведут к физическим проблемам, академической неуспеваемости или социальному неблагополучию. Для того, чтобы выявить детей из группы риска и оказать им помощь, важно достаточно точно определить проблему, чтобы отличить патологию от нормальных вариантов развития. Эта задача усложняется быстрым и активным внедрением этих технологий в наши школы, рабочие места и дома для общения, обучения и развлечения. В ранние годы жизни происходит быстрое развитие мозга, который очень чувствителен и чутко реагирует на вызовы, бросаемые жизненным опытом, влияние и результаты использования интерактивных экранных средств в эти ранние годы еще предстоит выяснить. Как в случае со многими другими экологическими и

образовательными стимулами, вполне вероятно, что будет обнаружено как положительное, так и отрицательное влияние использования интерактивных медиа на развивающийся мозг. Однако в ближайшей перспективе необходимо разработать рекомендации, которые будут направлять здоровое использование этих устройств, распознавать возникающие физические, психические и социальные проблемы со здоровьем, которые появляются в результате использования технологий, и своевременно, эффективно лечить и предубеждать эти проблемы.

Профессор Джон Сулер один из первых исследовал сеть интернет и отметил, что следует говорить о крибераддикции – зависимости от виртуального мира, созданного компьютерными технологиями [12].

До сих пор исследователи в основном концентрировались на первом вопросе – попытке определить набор симптомов, которые представляют собой компьютерную или интернет-зависимость. Профессор психологии университета Райдера – Джон Сулер выделил следующие критерии аддикции:

- ~ невозможно контролировать количество времени, проведенного в Интернете;
- ~ пренебрежение личными обязанностями и учебой;
- ~ уменьшение количества общения вне дома, что приводит к потере друзей или проблемами с членами семьи;
- ~ резкое изменение образа жизни или отказ от важных занятий, чтобы больше времени провести за компьютером;
- ~ лгать членам семьи или друзьям, чтобы скрыть свою активность в Интернете;
- ~ общее снижение физической активности и пренебрежение своим здоровьем, включая сон, питание и личную гигиену;
- ~ чувство беспокойства, раздражения, депрессии или тревоги при попытке сократить или прекратить онлайн-активность;
- ~ желание проводить больше времени за компьютером и навязчивые мысли об этом.

Компьютерная зависимость – это психическое состояние, которое характеризуется желанием уйти из реальной действительности в виртуальный мир [5].

А. Е. Войскунский пришел к мнению о том, что бесконтрольное и частое проведение времени за компьютером перерастает в пристрастие и навязчивую привычку, которая по своему поведению и проявлениям напоминает наркотическую зависимость [5].

Компьютерную зависимость как увлечение действиями, с применением компьютера или других устройств, приводящее к уменьшению или отсутствию других занятий определил М. С. Иванов. Он считает, что игровая (компьютерная) зависимость берет человека в виртуальный плен, от которого он испытывает зависимость, отстраняясь от компьютера ради базовых физиологических потребностей [13].

Ю. В. Егорова утверждает, что столь стремительное развитие компьютерных технологий, порождает не только позитивные последствия, но и множество проблем, одной из которых является компьютерная зависимость детей. Также она считает, что подобная аддикция это комплексное явление, которое зависит от многих факторов. Особенно это проявляется у детей, страдающих дефицитом внимания и общения в реальном мире, в социальных сетях или ролевых играх они могут создавать свой новый образ, заводить друзей, которые будут их понимать и принимать. Однако такие друзья не всегда способны оказать поддержку и быть рядом, что приводит к глубокому разочарованию.

Также Ю. В. Егорова подчеркивает, что компьютерная зависимость является серьезной угрозой, влекущей отрицательные последствия:

- ~ постепенно у ребенка сокращается круг общения в реальной жизни, что неизбежно ведет к абстрагированию от реальности;

- ~ виртуальный мир затягивает ребенка полностью после чего время теряет свою ценность, это неумолимо приводит к проблемам со сном, а также

неподготовленностью домашних заданий и возможным частым пропуском занятий;

~ полностью перестраиваются поведенческие привычки и черты характера, может развиваться раздражительность, агрессивное поведение по отношению к другим людям, особенно, когда родители пытаются контролировать игровой процесс ребенка, уменьшение эмпатии и т.д.;

~ компьютерная зависимость занимает центральное место в жизни человека, что с каждым годом будет все больше развиваться и в будущем принесет только негативные последствия, а именно затруднение процесса адаптации, социализации и реализации в обществе.

Ребенок может не осознавать своей зависимости от компьютера, однако родители, родственники могут заметить проявления данной аддикции. Самыми распространенными и ключевыми критериями компьютерной зависимости определяют следующие:

~ необъяснимое ощущение хронической усталости или возбужденности;

~ резкие перепады настроения от апатии до безудержной радости;

~ болезненная реакция на советы и критику;

~ ухудшение памяти и концентрации внимания;

~ ухудшение успеваемости в школе, а также пропуски занятий;

~ уменьшение круга общения или его кардинальная смена, снижение общения с важными людьми;

~ потеря интереса к прежним увлечениям, а также нежелание заниматься другими видами деятельности;

~ возможное исчезновение денежных средств или других ценностей из дома;

~ проявление лжи и обмана;

~ пренебрежение своей личной гигиеной, здоровьем и внешним видом;

~ возможные проявления депрессии, тревожности и страха [12].

Однако нельзя отрицать значимость компьютера в образовательном и воспитательном процессе. Поскольку это решает многие задачи, как воспроизведение аудио и видеофайлов, так и выполнение многих функций телефона (например, калькулятор). Компьютер представляет возможность поиска информации в глобальном пространстве, а также позволяет участвовать в играх, но включает в себя немалое количество возможностей [22].

Компьютер открывает возможность получения знаний, увлечений, которые не сравнятся с реальной жизнью. К компьютерной аддикции также приводит и неспособность контролировать желание получать новую информацию [2].

Детская заинтересованность в компьютерных играх можно объяснить несколькими факторами:

- ~ наличие собственного пространства, которое доступно только ребенку;
- ~ отсутствие обязательств;
- ~ схожесть с настоящим миром, реалистичность происходящего и полное погружение в виртуальный мир;
- ~ возможность исправления ошибок в многократном объеме;
- ~ возможность самостоятельно принимать решения, невзирая на последствия [29].

Вовлечение детей в активность, не связанную с компьютерными технологиями, является эффективным методом профилактики аддикции у детей младшего школьного возраста. Важно прививать младшим школьникам интерес к занятиям, увлекательному проведению времени без компьютера, поскольку это способствует благоприятному физическому и психологическому состоянию [8].

Симптомы подобного явления были выделены доктором Айвеном Голдбергом в 1995 году: стрессовое и болезненное состояние от

использования компьютерных игр, причинение ущерба физическому, психическому, межличностному статусу.

Позднее К. Янг и Д. Гринфилд провели исследования в области психологии Интернет-зависимости. В России подобные исследования и изучение данной проблемы проводятся с 2000-х годов. Психологические аспекты данной проблемы исследуются в работах А. Жичкиной, Н. Коротниковой, А. Войкунского и других авторов.

Существует множество определений компьютерной зависимости и ее характеристики, но стоит отметить два базовых определения данного расстройства. Одно из них дал американский психиатр – Иван Голдберг, который под Интернет-зависимостью определил расстройство поведения, которое возникает в результате использования компьютерных технологий и Интернета.

По мнению Kandell J. J. (1998) понятие «Интернет-зависимость» включает в себя любой вид деятельности в сети [12]. По его мнению, интернет-зависимость – это новая психическая и социальная проблема среди людей, вызывающая неврологические осложнения, психологические расстройства и социальные проблемы. Интернет-зависимые люди делают потребность в Интернете более важной, чем семья, друзья и учеба. Несколько исследований показали, что беспокойство, боль в спине, нечеткость зрения, сухость в глазах, головная боль, нарушение сна, депрессия, плохая успеваемость и т. д. являются результатом интернет-зависимости.

Проблема данной зависимости появилась сравнительно недавно, и хотя исследования фиксируют то, что становится все более серьезной проблемой здравоохранения, ни одна из существующих книг не объединяет эти данные. Доктор Кимберли Янг посвятила книгу этой зарождающейся области. В книге обобщены результаты исследований, проведенных на сегодняшний день, и предложены клинические, социальные и общественно-медицинские мероприятия, ориентированные на разные группы населения.

Для средств массовой информации, которые так радикально и необратимо изменили наш образ жизни, влияние Интернета и технологий на наше психологическое здоровье остается недостаточно изученным, о нем больше говорят репортеры, руководящие сеансами, чем практикующие врачи или эксперты-исследователи. И хотя наше понимание основ психологии Интернета отстает, симптомы меняются по мере развития технологии – от традиционных браузеров до смартфонов, сочетающих возможности Интернета с разговорами, текстовыми сообщениями и видеоиграми.

Игровая зависимость определяется как постоянное и повторяющееся использование компьютера или Интернета для частых игр, что потенциально может привести к негативным последствиям во многих аспектах жизни. С развитием технологий, обеспечивших легкий доступ к играм на многих устройствах, зависимость от игр стала серьезной проблемой общественного здравоохранения с растущей распространенностью. Стремительное развитие технологий предоставило более широкий доступ к играм, например, с помощью современных мобильных телефонов. Планшетов и персональных компьютеров. В видеоиграх обычно есть задания и достижения. Поскольку достижение в видеоиграх происходит быстро, они особенно привлекательны для детей и не только, как способ получения удовольствия. Игры зависят от таких чувств, поскольку они часто радуют человека и дают ему удовлетворение от достигнутого. Кроме того, во многих играх можно использовать микрофон или текстовый чат, что позволяет удовлетворять свою потребность в общении с другими людьми.

Эмили Плюхар, Джилл Р. Кавано, Джордан А. Левинсон и Майкл Рич – американские ученые, которые рассматривали исследуемую аддикцию, ввели понятие «проблемное использование интерактивных медиа» (ПИИМ), также известное как интернет-зависимость или зависимость от видеоигр, все чаще становится причиной обращения за помощью. Большинство детей практически постоянно используют мобильные медиа для общения, обучения и развлечения, но для некоторых неконтролируемые видеоигры,

использование социальных сетей и поглощение информации из коротких видеороликов или веб-сайтов приводят к функциональным нарушениям. Проблемное использование интерактивных медиа может привести к академической неуспеваемости, социальной замкнутости, поведенческим проблемам, семейным конфликтам, а также к проблемам с физическим и психическим здоровьем. Не существует официального диагноза, описывающего спектр поведения при ПИИМ, и, следовательно, нет стандартизированных терапевтических вмешательств. Предвосхищающие рекомендации помогут выявить подростков из группы риска и дать родителям возможность распознать и предотвратить проблемы. Кроме того, эпидемиология и этиология указывают на то, что синдром дефицита внимания/гиперактивности (СДВГ), аффективные расстройства и расстройства аутистического спектра (РАС) могут предрасполагать к ПИМУ, а в некоторых случаях и являться его следствием, что открывает возможности для эффективного лечения путем устранения основной патологии, проявляющейся в интерактивной медиасреде.

Таким образом, рассмотрев различные понятия ученых, психологов, можно сделать вывод о том, что компьютерная зависимость – это состояние человека, болезнь, которая представляет собой желание спрятаться в виртуальном мире, пренебрегая реальным, семьей, учебой, друзьями, злоупотребление и пристрастие к использованию Интернет и видеоигр, которые неизбежно приводят к психологическим и физическим нарушениям. Отсутствие своевременной профилактики компьютерной зависимости приводит к ее формированию и развитию.

## 1.2 Особенности проявления компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте

Интернет и компьютер становятся частью повседневной жизни, потому что его использование стремительно растет во всем мире. Они кардинально изменили нынешний сценарий коммуникации, и за последнее десятилетие

число пользователей во всем мире значительно увеличилось. С развитием средств массовой информации и технологий Интернет стал эффективным инструментом для устранения географических барьеров между людьми. Благодаря доступности и мобильности новых медиа, компьютерная зависимость стала потенциальной проблемой, под которой понимается чрезмерное использование компьютера, мешающее повседневной жизни.

Учитывая постепенное распространение интернета, дети считаются важной группой с точки зрения времени, которое они проводят в интернете, так и с точки зрения опасностей, которым они будут подвергаться в виртуальном мире. Компьютерная зависимость – это поведенческая зависимость, характеризующаяся определенной моделью поведения, которая имеет как физические, так и психологические и социальные последствия.

Учитывая распространение и эволюционирующий характер Интернета, как современного инструмента общества, а также проблемы, связанные с его чрезмерным использованием и злоупотреблением меньшинством людей, зависимость становится все более важной темой для специальных исследований в нескольких научных областях, включая психологию, психиатрию и нейронауки. Кроме того, число пользователей Интернета постоянно растет. Кроме того, ученые сходятся во мнении, что феномен аддикции был впервые описан в психологической литературе Янгом и Гриффитсом в середине 1990-х годов, и что с тех пор технологические зависимости стали предметом научных дискуссий и тщательного изучения, особенно в отношении зависимостей от Интернета, а не зависимостей от него.

Психологические явления любого рода, будь то аддикция или нет, обычно включают в себя различные сложные механизмы и поведенческие свойства, которые лучше понять с биологической, психологической и/или социологической точки зрения, что делает затруднительным предоставление отдельных определений для таких явлений. Аналогичным образом, само понятие зависимости не имеет единственного всеобъемлющего и общепринятого определения. Несмотря на противоречия, в психологической,

психиатрической и неврологической литературе для обозначения Интернет аддикции используются различные термины и номенклатуры, такие как расстройство интернет-зависимости, патологическое использование интернета, компульсивное использование интернета, виртуальная зависимость, компульсивное использование компьютера, и другие. В настоящем обзоре термин «интернет-зависимость» используется в целях упрощения и последовательности.

Учитывая существующие в данной области дискуссии о том, может ли интернет-аддикция стоять как самостоятельный диагноз (т. е. как первичное расстройство) или же она является следствием других существующих основных психических расстройств (например, депрессии, тревоги, синдрома дефицита внимания с гиперактивностью, других расстройств контроля импульсов, что делает ее вторичным расстройством) цель настоящего обзора - осветить проблему интернет-аддикции с точки зрения: определения и характеристики; показателей заболеваемости и распространенности по данным надежных исследований (т.е. исследований с национальными репрезентативными выборками); связанных с ним нейронных процессов; последствий для лечения и профилактики, а также соображений, касающихся конкретного пациента.

Авторы предполагают, что, прояснив эти специфические аспекты на основе последних эмпирических данных и достижений в этой области, можно добиться лучшего понимания этого нового явления, которое продолжает вызывать множество споров. Более того, рассмотрев последние эмпирические данные, авторы утверждают, что интернет-аддикция может быть серьезным расстройством, затрагивающим меньшинство людей, и может быть понято и концептуализировано в рамках поведенческих зависимостей, несмотря на методологические и концептуальные ограничения, обычно связанные с этим явлением [39].

Компьютерная зависимость является способом избегания настоящего мира, который порой предстает перед ребенком болезненных и

непредсказуемым, полным конфликтов. Все это заставляет ребенка окунуться в привлекательный виртуальный мир. Поскольку он не кажется таким опасным и скучным. Однако не только это может быть причиной ухода ребенка в виртуальную реальность, а также:

- ~ одной из причин является желание и стремление к приключениям, которых порой не хватает в реальной жизни;

- ~ родители также являются тому причиной, так как не уделяют должного внимания детям, занимаясь только своими заботами, дети посвящены сами себе без интереса к своим переживаниям;

- ~ семейные конфликты могут порождать эмоциональное напряжение или негативное отношение к ребенку (наказания, возможно побои), также приводит к тому, что ребенок предпочтет виртуальный мир реальному и найдет там отдушину и поддержку, которой ему так не хватает в жизни;

- ~ развод родителей, а также недостаток общения. В виртуальной реальности ребенок находит все, чего ему не хватает в реальной жизни, однако это приводит к раздражительности и тревоге, негативно влияет на психическое и физическое здоровье [10].

Анализируя вышесказанное, можно сделать вывод о том, что данные причины способствуют уходу ребенка в виртуальный мир. Недостаточно развитые психические механизмы не позволяют ребенку сознательно противиться зависимости, что неизбежно приводит к проблемам психического и физического здоровья, а также проявлению тревоги, раздражительности, нарушению сна и режима питания.

Также к негативным последствиям стоит отнести снижение успеваемости, умственных способностей, а также памяти. Ролевые игры несут в себе опасность психологической зависимости, нарушения психического состояния, потери контроля.

Необходимо отметить, что факторы, которые способствуют развитию компьютерной аддикции являются сложными явлениями и процессами. Они имеют возможность функционировать вне сознания человека, его усилий,

мотивации. Первая тяга к игре появляется сразу после первого контакта с игрой [17].

В исследованиях данной темы выделяют два механизма формирования компьютерной аддикции:

Первый связан с уходом из реальности. Особенность механизма заключается в том, что ребенок желает избежать реальных проблем, учебы и т.д. формирование зависимости у ребенка кроется в желании освободиться от трудностей реальной жизни. В младшем школьном возрасте дети воспринимают проблемы и тревоги как нерешаемые и безвыходные. Виртуальность реальности дает возможность создания того мира, в котором будет комфортно, в котором можно многократно исправлять ошибки, создания собственного идеального мира.

Второй механизм формирования зависимости представляет собой принятие роли. Дети воплощаются в образ персонажа и удовлетворяют потребности, которые невозможно удовлетворить в реальности. Именно из-за острого желания воплотиться в героя, принять его роль развивается зависимость. Однако увлеченность игрой может затруднить ребенку различие между виртуальным и настоящим миром.

Существует целый ряд особенностей проявления компьютерной зависимости у младших школьников. Одна из них – потеря интереса к другим занятиям. Как правило, он ставит компьютер выше остального. Все свободное время он стремится провести за компьютером. Прекращается живое общение, остается только общение в видеоиграх, т.к. ребенок ставит в приоритет компьютер. Происходит постепенная утрата контакта с родителями, общение становится поверхностным, формальным, утрачивается доверительное отношение, выбор происходит в сторону игр и непосредственного общения в них. В отношениях с родителями появляется ложь, особенно о том, сколько времени провел за компьютером, телефоном и т.д., стремится любыми способами получить желаемое. Остро воспринимает любые ограничения, связанные с телефоном, компьютером, телевизором, планшетом, присутствует

нервная реакция, переживание, злость, грубость и даже слезы. Происходит потеря контроля над временем, проведенным за компьютером. Приемы пищи происходят возле компьютера. Потребность в гаджетах появляется с утра, сразу после пробуждения. После школы ребенок садится за компьютер, откладывая свои обязанности на потом. Виртуальные успехи и неудачи в игре негативно влияют на эмоциональный фон ребенка, эмоциональный подъем может резко смениться дурным настроением. Зависимого от компьютера ребенка можно отличить сразу, он обращен внутрь себя, не замечает и не воспринимает внешние события, плохо адаптируется в окружающей среде. Яркие события, красота природы воспринимаются с меньшим восторгом, потому что компьютерная графика развилась до того, что виртуальный мир выглядит интереснее, красочнее, дивные, фантастические пейзажи, которых нет в реальном мире. Учитывая, что в младшем школьном возрасте психика характеризуется нестабильностью и несформированностью, это может стать основанием для развития зависимости [31].

Компьютерная зависимость отрицательно влияет на здоровье ребенка. Реальным фактором риска является нагрузка на зрение. А также снижение иммунитета, головные боли, повышенная утомляемость, бессонница, боли в спине и запястьях.

В младшем школьном возрасте происходит смена ведущего вида деятельности. До школы это была игра, но в школьном возрасте игру сменяет новый вид деятельности – обучение, однако игра не перестает быть частью жизни ребенка, когда тот начинает учиться в школе. Во время учебы ребенок развивает мыслительные операции, осваивает навыки чтения и письма, а также другие предметы, что позволяет ему расширить свой арсенал доступных игр и вызывает интерес к компьютерным играм.

В связи с популярностью игр, они стали формой досуга детей, возросла потребность изучения предпочтений в компьютерных играх. М. Гриффитс провел исследование, выделив два типа мотивации, которые побуждают детей играть. Первый тип игроков – это те, которые получают наслаждение от

процесса игры и ее результата, при этом удовлетворяя мотивы достижения через соперничество с другими игроками. Дети могут сочетать игру с другими занятиями, не пренебрегая ими, общаться в реальном мире, а в свободное время прибегать к компьютерным играм. Второй тип игроков – это те, кто играет, чтобы уйти в виртуальный мир из-за сложностей в реальной жизни и взаимоотношениях с окружающими. Риск развития компьютерной аддикции у детей без увлечений и с преобладанием игровой мотивации над учебной. Именно младший школьный возраст, период адаптации к школе, может стать причиной ухода в виртуальную реальность из-за сложностей в общении. Взаимодействие с компьютером позволяет удовлетворять многие потребности, выплеснуть накопленные эмоции и чувства, в отличие от реальной жизни [39].

Компьютерная зависимость оказывает негативное влияние на социальные навыки детей младшего школьного возраста. При увеличении уровня зависимости можно наблюдать социальную дезадаптацию, в поведении ребенка проявляется агрессивность и элементы антисоциального поведения.

Также, следует отметить, что компьютерная зависимость определяется не временем, проведенным за компьютером, а тем, насколько ребенок отказывается от других занятий, сосредотачивая свои интересы вокруг компьютера. Одним из признаков игровой зависимости является снижение успеваемости в школе, отсутствие желания выполнять домашние задания [35].

Во избежание отрицательных последствий от компьютерных игр, необходимо контролировать выбор и содержание игры, т.к. игры могут не только нести в себе негативные последствия, но и развивать мыслительные процессы, развивать определенные навыки и умения. Грамотно подобранные компьютерные игры будут способствовать развитию скорости реакции, внимания, концентрации и т.д. Также являться хорошим способом отдыха, эмоциональной разгрузки.

Таким образом, младшие школьники находятся в периоде активного психического и физического развития и это делает их особенно уязвимыми перед возможностью формирования компьютерной аддикции. Этот возраст характеризуется чрезмерным проведением времени за компьютером. Это может привести к игнорированию ребенком реальной жизни, а также забывать о своих обязанностях и здоровье. Отсутствие контроля со стороны родителей может стать причиной развития аддикции, поскольку родители и учителя могут не обращать должного внимания на количество времени, проведенное ребенком за компьютером, телефоном или планшетом. Также многие дети находят утешение в компьютере, способ сбежать от проблем и стресса, выплеснуть накопившиеся эмоции. Однако это приводит к тому, что компьютер становится центром их жизни. Для предотвращения, предубеждения компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста необходимо, чтобы родители и учителя контролировали и ограничивали время, проведенное за компьютером, предлагать альтернативные виды активности, увлекательные занятия, а также общение в реальном мире.

### 1.3 Психолого-педагогические аспекты профилактики компьютерной зависимости младших школьников

В настоящее время информационное пространство характеризуется быстрым развитием компьютерных и информационных технологий [4].

Поэтому младшие школьники подвержены негативному влиянию информации, которая находится в свободном доступе в Интернете, компьютерных играх, не соответствующей моральным нормам и здоровому образу жизни. Это способствует формированию и развитию зависимости у детей [31]. Поэтому современное образование в начальной школе включает в себе цель – профилактики зависимости у учащихся. Для решения данной проблемы используется внеурочная деятельность. В ФГОС отмечается, что

духовно-нравственное развитие и развитие культуры здорового образа жизни являются основными направлениями внеурочной деятельности.

Проблему компьютерной зависимости среди детей младшего школьного возраста затрагивают Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева, В. В. Лебединский, П. И. Фролова, Е. В. Литягина, О. В. Якубенко. Ц. П. Короленко в своих работах рассматривает антисоциальное поведение, которое является формой деструктивного поведения, главным элементом которой является стремление сбежать от реальности. Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриева согласны в мнении, что младшие школьники наиболее подвержены развитию химических и нехимических зависимостей [14]. Такие личностные качества как низкая самооценка, агрессивность, враждебность, неуверенность, могут стать причинами антисоциального поведения детей младшего школьного возраста. Зависимость негативно влияет на развитие личности ребенка: потеря эмпатии, сложности в общении и взаимодействии.

Проблемы детей младшего школьного возраста, связанные с антисоциальным поведением, рассматриваются в работах В. В. Лебединского, Е. В. Литягиной, К. С. Лисецкого. Они отметили следующие проблемы: нарушение эмоциональных связей с людьми, отсутствие способности решать проблемы, снижение воли, потеря чувства реальности и радости от общения с другими людьми [16]. Важность и необходимость профилактики антисоциального поведения отмечают П. И. Фролова и О. В. Якубенко. Отмечая это необходимым для воспитания и развития психически здорового и сформировавшегося человека, способного решать трудности. В качестве методов профилактики они предлагают арт-терапию и песочную терапию.

И. В. Иванова, Д. В. Григорьев и П. В. Степанова изучают организацию внеурочной деятельности в начальной школе и считают, что именно внеурочная деятельность способна объединить различные виды деятельности учащихся. В трудах И. В. Ивановой внеурочная деятельность представлена как неотъемлемая часть образовательной и воспитательной системы, главными ориентирами которых выступают свободный выбор

дополнительных программ развития личности. Согласно ее работам, внеурочная деятельность выполняет отдельные функции в начальной школе, а именно:

- ~ упрощение процесса адаптации ребенка в школе;
- ~ снижение уровня учебной нагрузки обучающихся;
- ~ улучшение условий формирования личности ребенка.

Однако, немало важной работой является работа с родителями, этому требуется уделить должное внимание, поскольку занятость родителей своей работой рождает игнорирование своих детей, что мешает своевременному выявлению компьютерной аддикции. Н. Ф. Талызина в своей работе предложила следующие рекомендации:

- ~ необходимо устанавливать и точно соблюдать временной режим нахождения за компьютером;
- ~ важно уделять ребенку больше времени, посещать различные мероприятия, создавать благоприятный эмоциональный фон семьи, развивать навыки общения с людьми разных возрастов;
- ~ избегать компьютерных игр перед сном;
- ~ прививать и стимулировать интерес ребенка к активным играм и здоровому образу жизни;
- ~ компьютерные игры не должны вытеснять реальное общение ребенка со сверстниками и родителями;
- ~ важно выбирать развивающие игры;
- ~ важно подавать собственные пример ребенку [30].

Предупреждение зависимого поведения состоит из ряда мероприятий, которые направлены на поддержание здоровья, предупреждение возникновения, развития и распространения заболеваний, улучшение физического здоровья [1]. Профилактика компьютерной аддикции важна в младшем школьном возрасте, поскольку именно в этот период времени формируется личность ребенка, закладываются основные качества личности. Основываясь на мнении многих специалистов, в рамках внешкольной

деятельности может быть проведена работа по профилактике аддиктивного поведения, так как внешкольная деятельность является неотъемлемой частью образовательного и воспитательного процесса [6].

В образовательном процессе начальной школы педагоги проводят различные виды дополнительной деятельности, такие как: игра, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, досуговая деятельность, творческая деятельность и другие. Дополнительная деятельность осуществляется через кружки, секции, игры, походы и другие формы.

Базовый учебный план включает в себя важные направления дополнительной деятельности: спортивно-оздоровительные, художественно-эстетическое, научно-познавательное, военно-патриотическое, общественно-полезная и проектная деятельность. Различные формы дополнительной деятельности представляют возможным предотвращение негативного поведения [28].

Эксперты отмечают, что школьная программа для учащихся может включать меры по предубеждению компьютерной зависимости детей младшего школьного возраста. Поэтому рекомендуется устраивать различные мероприятия с родителями, такие как беседы, консультации, с участием медиков и психологов. Также полезной процедурой является проведение тренингов и тестирований, в ходе которых родители и дети учатся понимать и слышать друг друга, что способствует развитию положительной атмосферы в семье. Необходимо прививать важность соблюдения правил работы за компьютером, проводить гимнастику для глаз, чтобы они сами следили за этим и вовремя выполняли упражнения, можно закрепить картинку гимнастики рядом с компьютером. Также психологи рекомендуют формировать свободное поведение, освоение моральных и социальных норм, такой метод эффективен при создании успешной образовательной среды. Развитие моральных ценностей от игр является одним из эффективных методов предотвращения аддикции у детей.

М. С. Иванова считает, что игровые программы являются ресурсом для формирования не только психологических, но и нравственных качеств личности. Профилактика компьютерной зависимости представляет собой долгий и многоэтапный процесс, который основан на различных методиках средствах воспитания. Это процесс включает в себя поэтапную работу родителей и учителей с детьми. М. С. Иванова выделила ряд правил для эффективной профилактики компьютерной аддикции:

- ~ строгое придерживание временных рамок;
- ~ проведение достаточного времени совместно с детьми;
- ~ исключение игр перед сном;
- ~ развитие интереса ребенка к активным играм и здоровому образу жизни;
- ~ недопущение замены реального общения с сверстниками и родителями играми;
- ~ обсуждение выбора игр вместе с детьми, отдавая предпочтение развивающим играм;
- ~ личный положительный пример.

Компьютерная зависимость протекает через несколько стадий:

#### 1. Первая стадия.

Увлеченность процессом, получение радости и интереса к компьютеру, данная стадия длится примерно месяц. Далее интерес немного снизится, также возможно переключение на другие виды деятельности.

#### 2. Вторая стадия.

Данный этап характеризуется глубокой вовлеченностью, времяпровождение за компьютером превышает три часа в день, что неизбежно ведет к уменьшению успеваемости в школе и мотивации. Компьютер и игры занимают большее время в жизни ребенка.

#### 3. Третья стадия.

Для данной стадии характерна выраженная зависимость, в этот период ребенок теряет контроль над временем, проведенным за компьютером,

меняются поведенческие привычки, ребенок становится раздражительным или агрессивным. Происходит игнорирование школьных обязанностей и домашних заданий, а также внешнего мира.

#### 4. Четвертая стадия.

Стадия клинической зависимости, которая характеризуется 16-18 часовым проведением за компьютерной, а также проблемы с физическим и психологическим здоровьем.

Современная педагогика и психология детства определяют проблему компьютерной аддикции как одну из главных и распространенных. Данное расстройство признано психическим заболеванием в мировой психиатрической практике. Основываясь на различные данные, у 10% людей может быть диагностирована компьютерная зависимость. По данным, представленным в России, это расстройство затрагивает от 4% до 6% населения, особенно среди детей [3].

Во избежание негативных последствия, связанных с зависимостью у детей исследуемой группы, необходимо провести комплекс профилактических мероприятий, направленных на предубеждение компьютерной зависимости. Важно определить критерии и стадии развития зависимости у детей младшего школьного возраста для создания эффективного плана действий. Существуют следующие критерии, рекомендованные экспертами для выявления зависимости:

- ~ физиологические (ухудшение зрения, качества сна, осанки);
- ~ психологические (проявление раздражительности, нервозности, тревоги, депрессии, иногда агрессии);
- ~ социальные (отдача приоритета компьютеру, частые споры, отсутствие желания участвовать в мероприятиях, проводить время с друзьями).

Данные критерии позволяют выявить и оценить уровень зависимости, что дает возможность разработки мер по ее предубеждению и предотвращению.

Таким образом, многие исследователи и ученые выделяют критерии, которые позволяют диагностировать компьютерную зависимость у младших школьников, в тот момент, когда только начинают проявляться негативные черты характера, такие как раздражительность, агрессивность, отсутствие умения контактировать и общаться с окружающими и эмпатии. Более того, дети, страдающие компьютерной аддикцией, демонстрируют поведенческие проблемы, мешающие процессу социализации, например, пренебрежение учебной, домашними обязанностями, даже нормами личной гигиены. Наличие у ребенка нескольких признаков может указывать на наличие компьютерной аддикции [27].

Компьютерная зависимость, развиваясь с каждым годом, может привести к серьезным психологическим проблемам в подростковом возрасте. Во избежание негативных последствий, необходимо проводить профилактические меры против компьютерной зависимости уже в младшем школьном возрасте, как в рамках учебного плана, так и не его.

#### Выводы по I главе

Современные компьютерные технологии порождают как научные открытия, так и заболевания. Их широкое распространение привело к тому, что детей знакомят с ними с раннего детства, сначала родители могут контролировать процесс использования технологий своими детьми, но по мере взросления это становится сложнее.

Дети имеют легкий доступ к компьютерным технологиям, включая Интернет, являющийся неотъемлемой частью нашей жизни.

На сегодняшний день компьютерная зависимость является одной из самых распространенных форм психологических зависимостей, которая способствует уходу ребенка в виртуальную реальность, которая со временем заменяет реальную жизнь, что неизбежно приводит к негативным последствиям. Психологические механизмы детей исследуемой группы развиты не в полной мере, что подвергает их большей опасности развития

аддикции, что нередко проявляется в приступах агрессии, раздражительности, тревоги, иногда панических атак и ночных кошмарах.

Дети младшего школьного возраста проводят много времени за компьютером, телефоном или планшетом, что неизбежно приводит к компьютерной зависимости и влечет негативные последствия.

Таким образом, компьютерная зависимость – это форма психологической зависимости, состояние человека, которое характеризуется чрезмерным пристрастием к использованию Интернета и компьютера.

На развитие компьютерной зависимости влияет множество факторов, один из них – личностный фактор, для которого характерны: неустойчивая и несформированная психика, отсутствие навыка самоконтроля, стремление компенсировать неудовлетворенные в реальной жизни потребности.

Профилактика компьютерной зависимости детей младшего школьного возраста является долгим, сложным и многоэтапным процессом, основанным на различных методах и средствах воспитания. Этот процесс включает поэтапную работу учителя, родителей с детьми. Для эффективной профилактики зависимости важно использовать разнообразные методы и формы воспитания.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **2.1 Организация и проведение исследования**

Многие эксперты как отечественные, так и зарубежные изучают вопросы диагностики и определения уровня зависимости у детей. Для исследования выбраны тексты, ранее подвергнутые научному анализу, и считаются подходящими для тестирования (С. А. Кулакова, О. Л. Кутеева).

Целью нашего исследования является теоретическое обоснование работы педагога по профилактике компьютерной зависимости младших школьников с целью разработки методических рекомендаций для учителей и родителей.

Проводя профилактическую работу с педагогами, родителями и детьми, предполагается уменьшение риска развития исследуемой аддикции.

Задачи исследования:

1. Провести диагностику и выявить наличие компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста;
2. Разработать методические рекомендации по профилактике компьютерной зависимости младших школьников для учителей и родителей.

На сегодняшний день проблема компьютерной зависимости среди детей исследуемой группы остается недостаточно изученной, причиной тому является не обращение должного внимания детям со стороны родителей.

В первой главе нами были рассмотрены теоретические вопросы изучения деятельности педагога начальной школы по профилактике компьютерной деятельности, а также теоретические вопросы изучения понятия «компьютерная зависимость». Базой исследования выступала одна из школ Копейского городского округа, параллель 3-х классов. В исследовании приняли участие 97 человек. Класс работает по образовательной программе «Школа России».

Для проведения исследования мы будем использовать метод тестирования, что поможет нам определить наличие или отсутствие компьютерной зависимости у младших школьников. Экспериментальная работа включает три этапа:

1. Первый этап – диагностика;
2. Второй этап – анализ и изучение результатов проведенной диагностики;
3. Третий этап – разработка методических рекомендаций для учителей по профилактике компьютерной зависимости младших школьников.

Для диагностики компьютерной зависимости мы использовали следующие методики:

Тест О. Л. Кутеевой «Определение компьютерной зависимости младших школьников», представляющий собой 8 вопросов, которые должен ответить учащийся, по общему количеству баллов определяется результат.

Опрос «Предпочтительные виды деятельности для детей младшего школьного возраста» проводится, чтобы определить интересы учащихся и их отношение к компьютерным играм.

«Тест на Интернет-зависимость» С. А. Кулакова (2004) представляет собой модифицированный опросник теста Кимберли Янг, позволяющий диагностировать зависимость. Данное тестирование проводится с родителями, исходя из их наблюдений за детьми, включает 20 вопросов, которые нужно оценить по 5-балльной шкале.

## 2.2 Выводы и результаты исследования

Исследование проводилось на базе одной из МОУ СОШ Копейского городского округа. В эксперименте приняли участие 97 учащихся с параллели 3-х классов, в возрасте 8-9 лет. Нами были проведены тестирование О. Л. Кутеевой «Определение компьютерной зависимости младших школьников», опрос «Предпочтительные виды деятельности для детей младшего школьного

возраста», а также на родительских собраниях мы провели тестирование С. А. Кулокова «Тест на Интернет-зависимость».

Тест на тему «Определение компьютерной зависимости младших школьников», направлен на определение компьютерной зависимости у детей исследуемой группы. Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод о том, что у 42 % опрошенных отсутствует компьютерная зависимость и ее признаки. У 33 % есть риски развития компьютерной аддикции, также у 25 % опрошенных наблюдается компьютерная зависимость, в связи с чем необходимо принять меры по ее лечению и профилактике.

Отобразим полученные данные на рисунке 1.



Рисунок 1 – Результаты диагностики «Определение компьютерной зависимости младших школьников»

Далее нами был проведен опрос на тему «Предпочтительные виды деятельности для детей младшего школьного возраста», который направлен на определение наиболее интересных видов деятельности для детей исследуемой группы. Основываясь на результатах опроса, можно сделать вывод о том, что наиболее предпочтительными являются следующие виды деятельности: посещение кружков – 28 %, прогулки с друзьями – 26 %, компьютерные игры – 26 % и прослушивание музыки – 20 %.

Отообразим полученные данные на рисунке 2.

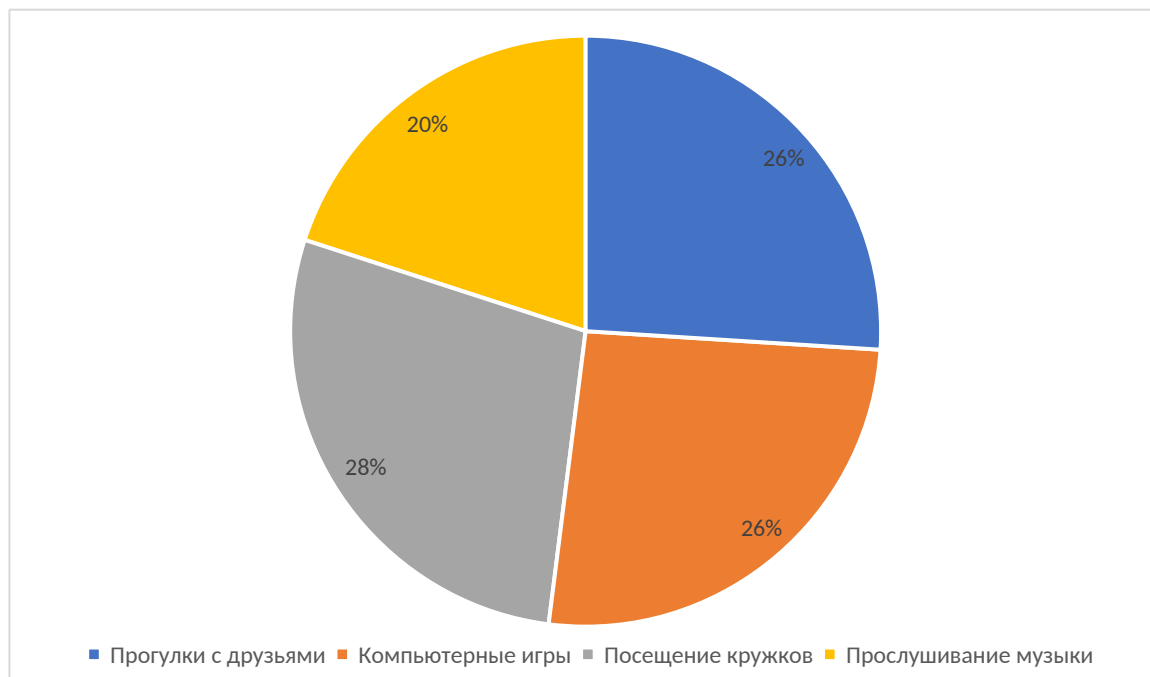


Рисунок 2 – Результаты опроса «Предпочтительные виды деятельности для детей младшего школьного возраста»

Также мы провели «Тест на Интернет-зависимость» С. А. Кулакова с родителями, благодаря которому с помощью родителей и их наблюдений за детьми можно определить зависимость. Исходя из полученных данных можно сделать вывод о том, что у 30 % опрошенных отсутствует Интернет-зависимость, у 36 % присутствует серьезное влияние Интернета на сознание ребенка и у 34 % наблюдаются признаки Интернет-зависимости.

Отообразим полученные данные на рисунке 3.

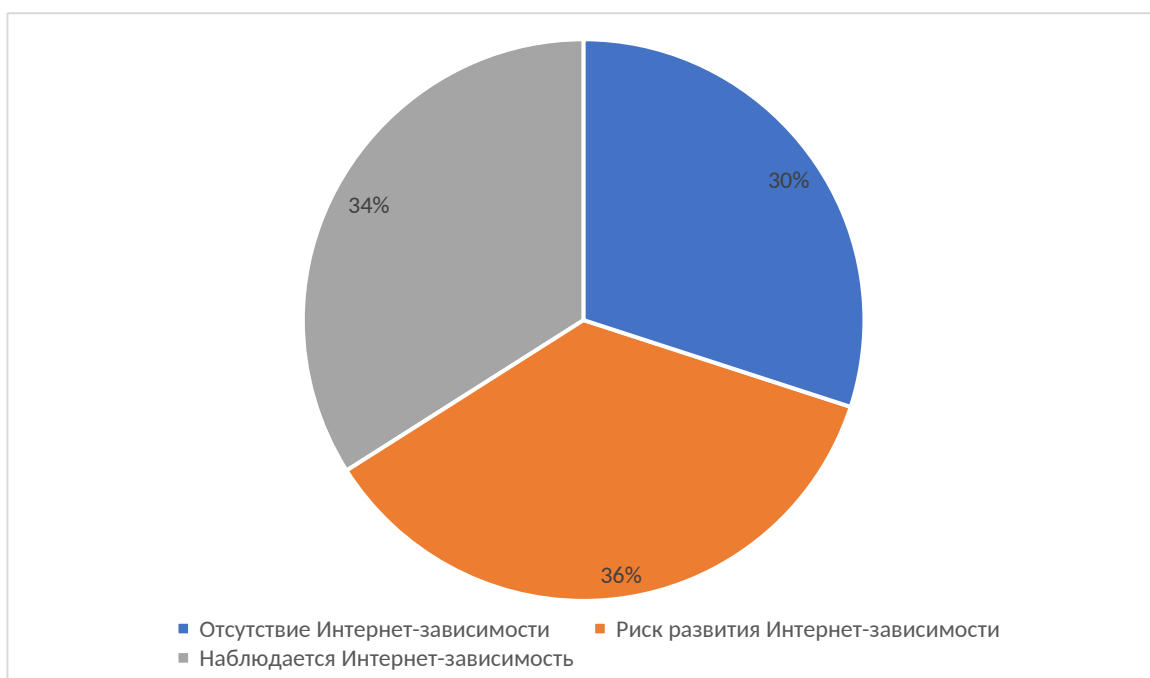


Рисунок 3 – Результаты опроса «Тест на Интернет-зависимость»

Таким образом, проведя диагностику, можно сделать вывод о том, что признаки компьютерной зависимости наблюдаются у четверти опрошенных. Также благодаря опросу мы определили наиболее интересные виды деятельности для младших школьников. Исходя из полученных данных, предложим пути решения данной проблемы посредством методических рекомендаций.

### 2.3 Методические рекомендации по профилактике компьютерной зависимости младших школьников

#### Аннотация

В современную цифровую эпоху растущее использование интерактивных экранных средств, таких как смартфоны, компьютеры, видеоигры и интернет, как для учебы, так и для удовольствия, привело к развитию различных последствий для физического и психологического здоровья. Важно понять все аспекты проблемного использования технологий и определить стратегии оценки и лечения растущего числа людей, страдающих от этой проблемы.

Также наблюдается рост числа школьников, которые обладают умениями пользоваться различными компьютерными программами и играми. Психоэмоциональное и здоровье детей оказывается подвержено негативному влиянию стремительно развивающихся компьютерных технологий. Огромный массив информации и новых технологий увеличивается с каждым днем и влияет на образовательное и воспитательное пространство, что приводит к возможному развитию компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.

В предложенных методических рекомендациях рассмотрены исследования компьютерной зависимости как социального феномена среди младших школьников. Представляются причины ее формирования, а также предложены меры по ее профилактике, которые направлены на снижение и предотвращение развития исследуемой зависимости. Подобранные методические рекомендации для учителей окажут помощь в работе по данной проблеме.

Данные рекомендации будут полезны как для работников образования, так и для родителей, поскольку включает в себя необходимую информацию для решения исследуемой проблемы.

### **Пояснительная записка**

Влияние компьютерных технологий и сети «Интернет» стремительно растет. Популярность социальных сетей, доступ к мобильным устройствам и компьютерам несут в себе риск развития зависимости. Компьютер и доступ в Интернет есть в каждом доме. Информационно-коммуникативные технологии способствуют развитию умственных способностей и мышление. Однако существуют и риски зависимости.

На сегодняшний день компьютерная зависимость признана одной из самых распространенных форм психического расстройства, для которого является характерным пристрастие к компьютерным играм и использованию Интернета. Компьютерные игры оказывают влияние на формирование

личности ребенка. Стремительное развитие технологий и большой поток информации влияют на развитие и воспитательное пространство, что является неотъемлемой частью становления и развития личности ребенка.

Целью разработанных методических рекомендаций является оказание помощи педагогам и родителям, работающим с исследуемой группой детей для выявления, предубеждения и профилактики компьютерной зависимости.

Предложенные профилактические рекомендации обеспечат возможность оценить риски формирования и развития зависимости, а также предпринять необходимые меры для ее устранения.

### **Содержание**

Компьютерную зависимость можно разделить на три типа:

1. игровая зависимость;
2. социальная зависимость;
3. зависимость от «серфинга».

Виртуальная реальность оказывает влияние на детей не только младшего возраста, но и на все группы детей, что негативно сказывается на их здоровье и образе жизни. Необходимо формировать правильное отношение к компьютерным технологиям, чтобы избежать негативных последствий.

Для того чтобы распознать у ребенка компьютерную зависимость, необходимо обратить внимание на наличие признаков, указывающих на возможное психическое расстройство:

- ~ чувство удовлетворения после использования компьютера;
- ~ уменьшение общения с другими детьми;
- ~ скрытность и ложь;
- ~ пренебрежение личной гигиеной;
- ~ нежелание выполнять домашние задания, падение успеваемости в школе;
- ~ пренебрежение домашними обязанностями в пользу проведения времени за компьютером;

~ проявление раздражительности, тревоги и даже агрессии, в особенности, когда ограничивают время за компьютером.

Помимо вышесказанных симптомов, отдельно определяют физические, такие как:

- ~ перепады настроения;
- ~ головные боли;
- ~ ухудшение зрения;
- ~ нарушения аппетита и проблемы с пищеварением;
- ~ бессонница.

Причинами возникновения и развития компьютерной зависимости могут стать следующие факторы:

- ~ недостаток внимания со стороны родителей, именно они могут стать первой причиной формирования зависимости, так как обращают внимание на работу, домашние дела, игнорируя детей, обделяя их своим вниманием;
- ~ стремление сбежать от реальности, поскольку виртуальный мир предоставляет больше возможностей, чем есть в жизни;
- ~ неуверенность в себе, люди с низкой самооценкой часто склонны к данной зависимости;

Если не решать проблему компьютерной зависимости в детстве, это может привести к проблемам во взрослой жизни.

Основные направления педагогической деятельности по решению исследуемой проблемы:

- ~ диагностическое – представляет собой сбор информации об индивидуальных особенностях учащихся;
  - ~ консультативное – основано на поддержке учеников, родителей и педагогов в вопросах профилактической работы над зависимостью;
  - ~ коррекционно-развивающее – обеспечивает психологическое развитие и формирование личности, а также устранение отклонений младших школьников и предубеждение рисков, связанных с компьютерной аддикцией.
- Возможны индивидуальные и групповые занятия, также консультации;

~ просветительское – направление, предполагающее повышение знаний участников образовательного и воспитательного процессов о профилактике компьютерной зависимости. Включает в себя: тематические педсоветы, родительские собрания, практикумы, классные часы и мероприятия для учащихся;

~ профилактическое – главной целью данного направления является предотвращение социальной дезадаптации учащихся, связанной с формированием зависимости у детей исследуемой возрастной группы.

Успешность профилактики компьютерной зависимости зависит от эффективной организации мероприятий, для этого важно учитывать следующие социально-педагогические условия:

~ воспитательный процесс должен сопровождаться творчеством, включать интеллектуальные игры, иметь сосредоточенность на развитии личности ребенка;

~ важно создать критерии непрерывности, систематичности, целостности и демократичности в процессе воспитания для школьников;

~ необходимо создавать воспитательные ситуации, требующие практического решения проблем, которые связаны с компьютерной аддикцией;

~ воспитание должно характеризоваться целенаправленностью, формировать устойчивые модели поведения и негативное отношение к компьютерной зависимости.

Кроме вышесказанного, психологи рекомендуют искать индивидуальный подход к каждому ребенку и случаю. Следует избегать жестких методов воспитания, направленных на ограничение доступа детей к компьютеру, поскольку это может спровоцировать психическую зависимость.

Применение подобных методов родителями могут спровоцировать риск развития зависимости, ребенок начнет искать возможности для удовлетворения своих потребностей среди сверстников.

Формирование позитивных качеств у детей, а также навыков распределения времени являются одним из успешных способов профилактики развития исследуемой зависимости. Важно показать детям, что реальная жизнь куда увлекательнее виртуального мира и приносит множество эмоций и впечатлений, которых не испытать в игре. Предложенные ниже рекомендации для родителей помогут грамотно подойти к вопросу профилактики компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста, а также в организации совместного досуга.

Для предотвращения и предубеждения компьютерной зависимости существует ряд рекомендаций, предложенный психологами:

- ~ важно показывать собственный, положительный пример. Необходимо и родителям придерживаться тех правил, которые они устанавливают для ребенка, если норма времяпровождения за компьютером, телефоном или планшетом 2 часа в день, то и родители должны придерживаться данного ограничения;

- ~ организовывать досуг разнообразными способами, без использования компьютерных технологий. Проводить время вместе, походы в кино или выезд на природу, помогут избежать излишнего использования компьютера;

- ~ обращать внимание на предпочтение детей в играх, поскольку многие компьютерные игры оказывают негативное влияние на психическое и физическое здоровье;

- ~ необходимо создать доверительную атмосферу в семье, так как это имеет большое значение для эмоционального фона ребенка. Отсутствие этого может толкнуть ребенка на поиск этой атмосферы в виртуальном мире;

- ~ важно не располагать компьютер в детской комнате, следует ставить в той комнате, где родители смогут контролировать деятельность ребенка и время, проведенное за компьютером.

Важной задачей является организация досуга младших школьников. Необходимо формировать представление о многих важных понятиях, таких как: здоровый образ жизни, проявление творческого подхода, положительное

отношения к себе и окружающему миру, прививать важность живого общения, а не виртуального. Также немало важным является поощрение интереса к учебе, спорту, культуре и искусству.

В профилактике компьютерной зависимости важную роль играют и педагоги, для которых предложим следующие рекомендации:

- ~ безопасная среда. Необходимо контролировать и ограничивать время, проведенное за компьютером или телефоном, путем установления определенных правил использования компьютерных технологий;

- ~ медиа-грамотность. Важно проводить уроки, на которых будет транслироваться информация о безопасном и ответственном использовании интернета, научить детей различать достоверную информацию от ложной, а также распознавать риски;

- ~ работа с родителями. Именно общие усилия педагогов и родителей помогут найти пути решения и преодоления, предубеждения компьютерной зависимости. Родительские собрания необходимы для информирования о рисках развития компьютерной зависимости;

- ~ организация активности. Необходимо прививать детям интерес к другим видам деятельности: спорт, книги, искусство и т.д. важно сформировать привычку к физической активности или другой иной, чтобы минимизировать экранное время;

- ~ социальная коммуникация. Важно проводить мероприятия, направленные на сплочение и объединение детей, этому могут способствовать совместные игры или проектная деятельность;

- ~ диагностика. Необходимо своевременно проверять уровень увлеченности к компьютерным технологиям и Интернету, что позволит вовремя заметить признаки зависимости и принять необходимые меры.

Следует отметить, что на оказание эффективной и своевременной помощи могут влиять такие факторы, как: недостаточная подготовка работников образовательной организации, отсутствие коммуникации с родителями, непонимание или выбор неправильных диагностик.

Для того чтобы уменьшить подобные риски, следует:

- ~ разграничивать ответственность между участниками образовательного процесса;

- ~ отказаться от непроверенных диагностических методов.

- ~ Для преодоления компьютерной зависимости необходимо использовать методы коррекции поведения:

- ~ метод переубеждения – представляет собой воздействие на внутренний мир ребенка, целью которого является формирование положительных качеств и преодоление отрицательных;

- ~ метод переключения внимания – представляет собой метод воспитания и организации деятельности таким образом, чтобы перевести внимание детей с отрицательных действий на положительные.

При профилактике компьютерной зависимости родители нередко допускают ошибки, которые приводят их к обратному эффекту:

- ~ важно не поддаваться провокациям ребенка (слезы, крики, капризы и т.д.), сохранять спокойствие, в случае если родители установили временное ограничение на пользование компьютером;

- ~ поощрять инициативу в учебе и домашних делах;

- ~ необходимо избегать наказаний, отключая интернет, забирая телефон.

Данные решения могут привести к сбеганию из дома, а также это оттолкнет ребенка от родителей, испортит взаимоотношения.

- ~ важно проявлять интерес к жизни ребенка, интересоваться им, его учебной и увлечениями. Поддерживать в сложных ситуациях.

Для охраны здоровья детей, родителей и педагогов при использовании компьютерных технологий, предложим следующие рекомендации:

- ~ контролировать расстояние между глазами и экраном, которое должно составлять 50-70 см, а также важно обеспечивать достаточное освещение;

- ~ младшие школьники должны проводить за компьютером не более 10-20 минут подряд, после чего должны обязательно следовать перерыв и

упражнения для глаз. Существуют временные ограничения работы за компьютером: для младших школьников – до 15 минут, для основной школы – 20 минут, для старшей – 25-30 минут. При проблемах со зрением необходимо использовать очки;

- ~ регулярно выполнять влажную уборку и поддерживать чистоту в помещении;

- ~ регулярные перерывы на отдых могут снизить психическую нагрузку и избежать стресса;

- ~ включить в распорядок: зрительную гимнастику, физкультминутки, прогулки на свежем воздухе.

Учитывая вышесказанные факторы негативного влияния компьютера на здоровье человека (нагрузка на глаза, неудобные позы, нарушение сна и аппетита), родителям следует создавать безопасные условия использования компьютера ребенком.

Для предотвращения и предубеждения развития компьютерной зависимости у детей исследуемой возрастной группы, педагогическим работникам необходимо соблюдать определенную стратегию работы, направленную на профилактику и снижение потенциальных рисков данной зависимости.

Мероприятия, включенные в план работы, должны быть эффективными и включать в себя различные методы, которые будут способствовать искоренению зависимого поведения среди детей данной возрастной группы. План работы педагога по профилактике компьютерной зависимости представлен в приложении. (Приложение 4).

На сегодняшний день дети растут в условиях социальной напряженности, поэтому остро стоит проблема организации досуга детей. Поскольку свободное время они посвящают именно компьютерным технологиям, игровой деятельности, не обращая внимание на общение в реальной жизни, свои домашние обязанности. Методические рекомендации составлены для педагогов и родителей, которые являются инструментом

профилактики компьютерной аддикции, а также направлены на процесс воспитания, целью которого является формирование личности.

### Выводы по II главе

В нашем экспериментальном исследовании главной целью являлось теоретическое изучение признаков компьютерной зависимости младших школьников.

На первом этапе нами была проведена диагностика детей младшего школьного возраста с целью выявления уровня компьютерной зависимости, а также опрос, направленный на выявление интересов младших школьников. Среди родителей был проведен опрос, также направленный на выявление компьютерной аддикции, который помог выявить зависимость на основе их личных наблюдений.

На втором этапе мы проанализировали и изучили полученные данные в ходе первого этапа. На основании которых сделали выводы о том, что у четверти опрошенных учащихся наблюдается компьютерная зависимость, также выявлены наиболее интересные виды деятельности такие как: посещение кружков, прогулки с друзьями и компьютерные игры.

На последнем этапе мы предложили методические рекомендации по профилактике компьютерной зависимости младших школьников для родителей и работников образовательных организаций. А также представлен план работы образовательной организации по выявлению и профилактике исследуемой зависимости.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Целью нашего исследования было теоретически обосновать работу педагога по профилактике компьютерной зависимости младших школьников с целью разработки методических рекомендаций.

Первой задачей нашего исследования было теоретическое рассмотрение понятия компьютерной зависимости и ее характеристики. Рассмотрев различные понятия ученых и психологов, сделали вывод о том, что компьютерная зависимость – одна из распространенных форм психического расстройства, которая характеризуется чрезмерным пристрастием к компьютерным технологиям, играм, пренебрегая реальным миром. Основными характеристиками компьютерной аддикции являются: резкие перепады настроения, проявление раздражительности, агрессии, тревоги, иногда депрессии, ухудшение успеваемости, снижение общения в реальном мире, проявление большего интереса к компьютерным технологиям, чем к чему-либо другому.

Второй задачей нашего исследования было теоретическое рассмотрение особенностей проявления компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте. Мы пришли к выводу о том, что дети исследуемой возрастной группы характеризуются чрезмерным проведением времени за компьютером. Отсутствие контроля со стороны родителей может привести к формированию зависимости.

Третьей задачей нашего исследования было теоретическое рассмотрение психолого-педагогических аспектов профилактики компьютерной зависимости детей исследуемой группы. На данном этапе мы сделали вывод о том, что профилактика – это долгий и поэтапный процесс, который должен включать в себя различные методы и средства воспитания. Компьютерная зависимость развивается с каждым годом, поэтому важно проводить профилактические меры, чтобы избежать рисков развития компьютерной зависимости.

Четвертой задачей нашего исследования было проведение диагностики и выявление наличия компьютерной зависимости и детей исследуемой возрастной группы. Мы провели тест на тему «Определение компьютерной зависимости младших школьников». Исходя из полученных результатов в ходе диагностики, мы выяснили, что у 25 % опрошенных наблюдается компьютерная зависимость. Далее нами был проведен опрос на тему «Предпочтительные виды деятельности для детей младшего школьного возраста», который направлен на выявление наиболее интересных видов деятельности. В ходе данного исследования мы выявили наиболее интересные виды деятельности такие как: посещение кружков, прогулки с друзьями, компьютерные игры и прослушивание музыки. Также мы провели тестирование среди родителей «Тест на Интернет-зависимость», которое основано на личных наблюдениях родителей за своими детьми. На основе тестирования мы сделали вывод о том, что у 34 % учащихся наблюдаются признаки компьютерной зависимости, и 36 % подвержены серьезному влиянию Интернета.

Пятой задачей нашего исследования было разработать методические рекомендации по профилактике компьютерной зависимости младших школьников для учителей и родителей. Изучив литературу о понятии компьютерной зависимости, ее особенностях и причинах формирования и развития, а также особенности развития личности в исследуемом возрасте, мы пришли к выводу о том, что эффективным методом профилактики компьютерной зависимости являются методические рекомендации для родителей, а также для работников образовательных организаций.

Таким образом, цель достигнута, задачи выполнены.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акопов А. Ю. Лечение игровой зависимости. Психотерапевтический метод контрадиктивной стимуляции / А. Ю. Акопов. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2014. – 203 с;
2. Белошистая А. В. Методика обучения математике в начальной школе: курс лекций : учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А. В. Белошистая. – Москва : Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2005. – 453 с. - ISBN 5-691-01422-6;
3. Брагина О. А. : сб. науч. тр. / О. А. Брагина. – Современные научные взгляды на феномен психологической зависимости от онлайн-игр как один из видов интернетаддикции, 2018 – 383-393 с. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35692713>;
4. Бубеев Ю. А. Игровая зависимость: механизмы, диагностика и реабилитация / Ю. А. Бубеев, В. В. Козлов. – Москва : Слово, 2018. – 312 с. – ISBN 978-5-900228-75-4;
5. Войкуновский А. Е. Интернет и российское общество. Исследования Интернета в психологии / А. Е. Войкуновский. – 2018. – URL: <https://cyberpsy.ru/articles/vojskunskij-a-e-issledovaniya-interneta-v-psihologii/> (дата обращения 25.07.2024);
6. Волкова Е. Н. Оценка распространённости игровой компьютерной зависимости у младших подростков / Е. Н. Волкова, А. В. Гришина Нижний Новгород : Вестник Мининского университета, 2014. – №3. – 4–10 с.;
7. Гальченко А. С. Сравнительный анализ выраженности интернет-зависимости у обучающихся образовательных организаций в регионах российской федерации / А. С. Гальченко, П. Е. Григорьев, Л. В. Поскотинова ;  
Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского, Том 7. 2021 109–117 с.;

8. Головей Л. А. Практикум по возрастной психологии /Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – Санкт-Петербург : Речь, 2011. – 411 с.;
9. Грицинская В. Л. Использование компьютерных технологий при проведении диспансеризации детского населения республики Тыва /В. Л. Грицинская, О. Л. Москаленко // В мире научных открытий. – 2017. – № 2. – С. 158–167;
10. Ениколопов С. Н. Агрессия и Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / С. Н. Ениколопов. – Москва : Акрополь, 2015. – 391 с.;
11. Ефимова М. В. Психологические аспекты формирования компьютерной зависимости / М. В. Ефимова // Молодой ученый. – Москва [б. и.], 2015. – № 7 (87). – С. 678–680;
12. Жукова М. В. Профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников // Современная высшая школа: инновационный аспект / М. В. Жукова – 2011. – № 1. – С. 69–75;
13. Иванов М. С. К проблеме оценки потенциала самореализации личности в процессе обучения / М. С. Иванов // Психология личности. – 2016. – № 10. – с. 11–15;
14. Короленко Ц. П. Аддиктология : учеб. пособие / Ц. П. Короленко. – Москва : Изд-во МГУКИ, 2016. – 513 с. – ISBN 987-5-9772-0162-9;
15. Кочетков Н. В. Интернет-зависимость и зависимость от компьютерных игр в трудах отечественных психологов. Социальная психология и общество / Н. В. Кочетков. – Москва : Педагогика 2020. – №1. – С. 27–54;
16. Лебединский В. В. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / В. В. Лебединский. – Москва : Педагогика, 2017. – 213 с.;
17. Лобастова Е. И. Особенности проявления и профилактика игровой компьютерной зависимости младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». / Е. И. Лобастова, С. С. Быкова – 2015. – Т.

32. – С. 41–45. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95545.htm> (дата обращения 12.08.2024);

18. Лысак И. В. Компьютерная и Интернет-зависимость: эволюция подходов к исследованию проблемы / И. В. Лысак // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – № 4. – С. 206–208;

19. Малыгин В. Л. Особенности ценностных ориентаций у подростков с интернет-зависимым поведением / В. Л. Малыгин, Ю. А. Меркурьева, А. Б. Искандирова, Е. Е. Пахтусова // Медицинская психология в России. – Москва : Изд-во МГУКИ, 2015. – № 33(4). – С. 1–20 с;

20. Медведева И. Я. Ребенок и компьютер / И. Я. Медведева. – Москва : Христианская жизнь, 2007. – 320 с;

21. Меркурьева Ю. А. Нейропсихологическая диагностика интернет-зависимости у подростков / Ю. А. Меркурьева, В. Л. Малыгин, А. С. Искандирова // Московский государственный медико-стоматологический университет. – Москва : психиатрия. 2013. – № 4. – С. 56;

22. Новосельцев В. И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема? / В. И. Новосельцев // Директор школы. – Москва : [б. и.], 2013. – № 9 – С. 13–18;

23. Обжорин А. М. Профилактика компьютерной-интернет-зависимости в современной школе / А. М. Обжорин // Научное обеспечение системы повышения квалификации : научно-теоретический журнал, – Москва [б. и.], 2011. – № 6 (11). – С. 78–84;

24. Омельченко Н. В. Диспозиционные особенности (черты личности и ценностные ориентации) играющих в компьютерные игры с разным игровым опытом / Н. В. Омельченко // Человек. Сообщество. Управление. Оренбург : Оренбургский гос. ун-т, – 2010. – № 4. – С. 124–132;

25. Омельченко Н. В. Личностные особенности играющих в компьютерные игры: проблема индивидуальных различий / Н. В. Омельченко // Дифференциальная психология: теория и практика: материалы I Всерос. науч.-практ. конф. – Оренбург : Оренбургский гос. ун-т, 2004. С. 86–88;

26. Омельченко Н. В. Психосемантическое исследование особенностей восприятия и оценивания компьютерных игр / Н. В. Омельченко // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. – Майкоп : Адыгейский гос. ун-т, 2009. – № 4 (51). – С. 267–275;
27. Панов С. В. Интернет-зависимость: причины и последствия [Текст] / С. В. Панов. – 2007. – № 5. – С. 63– 66;
28. Полат Е. С. Метод проектов: история и теория вопроса / Е. С. Полат // Школьные технологии. – 2006. – №6. – с.43–47;
29. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие / Г. К. Селевко. – Москва : Народное образование, 2017. – 257 с. – ISBN 967-5-3785-0114-1;
30. Талызина Н. Ф. Педагогическая психология : учебное пособие для студ. сред. учеб. заведений / Н. Ф.Талызина. – 8-е изд., стер. – Москва : Издательский центр «Академия», 2011. – 288 с. ISBN 978-5-7695-7747-5;
31. Трафимчик Ж. И. Современные компьютерные игры: последствия и особенности влияния на психику детей младшего школьного возраста / Ж. И. Трафимчик // ЗОЖ. – 2011. – № 1. – С.22–26;
32. Фадеева С. В. Воспитательная система формирования смысложизненных ориентаций учащихся: профилактика компьютерной зависимости / С. В. Фадеева, И. В. Ульянова // Вестник Владимирского государственного гуманитарного университета. Серия: педагогические и психологические науки. – Владимир : Класс, 2011. – С. 200–205;
33. Хазова С. А. Коммуникативные трудности подростков с признаками игровой компьютерной аддикции / С. А. Хазова // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. – Кострома : [б. и.], 2013. – № 3. – Том 19. – С. 70–73;
34. Чудова И. В. Особенности образа «Я» жителя Интернета / И. В. Чудова // Психологический журнал. 2002. – Т. 23. – № 1. – С. 113-117;
35. Шавыркина Е. В. Особенности проявления игровой зависимости в школьном возрасте / Е. В. Шавыркина // Гуманитарные науки и образование. – 2010. – № 1. – С. 71–73;

36. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция, профилактика. / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 195 с;
37. Bakarman M. Internet addiction among senior medical students in King Abdulaziz University, prevalence and association with depression. / M. Bakarman Glob J. Health Sci. – 2017. – DOI: 10.5539 / gjhs.v9n10p60;
38. Goldberg I. Internet addiction disorder. CyberPsychology & Behavior. / I. Goldberg. – 1996 / 3(4), pp. 403–412;
39. Griffiths M. Internet addiction: Fact or fiction? The psychologist / M. Griffiths. – 1999, no. 12, pp. 246–250;
40. Hansen Susan. Excessive Internet usage of Internet Addiction? The implications of diagnostic categories for student users. J. Computer Assisted Learning / Susan Hansen. – 2002 / 18(2), 232236. DOI.org/10.1046/j.1365-2729.2002.t01-2-00230.x;
41. Kandell J. J. Internet addiction on a college campus: The vulnerability of college students. Cyber Psychology & Behavior. / J. J. Kandell. –1998 / 3(2). – pp. 11-17;
42. Nath K. A cross-sectional study on the prevalence, risk factors, and ill effects of internet addiction among medical students in Northeastern Indiahttps. The primary care companion for CNS / K. Nath, S. Naskar, R. Victor. – 2016, no. 31, pp. 18. [https://z5h64q92x9.net/proxy\\_u/en-ru.ru](https://z5h64q92x9.net/proxy_u/en-ru.ru);
43. Oreilly M. Internet addiction: a new disorder enters the medical lexicon / M. Oreilly. – CMAJ, 1996. – no. 154, pp. 1882–1883;
44. Parks M. Making friends in cyberspace. Communication / M. Parks, K. Floyd. – 1996 / 7, 8097. DOI.org/10.1111/j.1083-6101.1996.tb00176.x;
45. Rich M. Problematic interactive media use among children and adolescents: Addiction, compulsion, or syndrome? / M. Rich, M. Tsappis, J. R. Kavanaugh. – 2017. – no. 5, pp. 3–28;

46. Young K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior* / K. S. Young. – 2009 1(3), 237–244. DOI.org/10.1089/cpb.1998.1.237.

## ПРИЛОЖЕНИЕ I

**Таблица I.1 Тест «Определение компьютерной зависимости младших школьников»**

О.Л. Кутеева

| <i>Вопросы и варианты ответов</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <i>Примечания и комментарии</i> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <p>1. Насколько часто Вы проводите время за компьютером?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞☞ ежедневно (3 балла);</li> <li>☞☞ один раз в два дня (2 балла);</li> <li>☞☞ только когда нечего делать (1 балл).</li> </ul>                                                                                                                                           |                                 |
| <p>2. Какое количество времени за один подход Вы посвящаете компьютеру?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞☞ более 2-3 часов (3 балла);</li> <li>☞☞ 1-2 часа (увлекаюсь игрой) (2 балла);</li> <li>☞☞ не более часа (1 балл).</li> </ul>                                                                                                                           |                                 |
| <p>3. В каком случае Вы решаете выключить компьютер?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞☞ пока не выключат родители или когда не начинаю засыпать, или когда начинает болеть спина, или сливаются цвета (3 балла);</li> <li>☞☞ бывает по-разному, иногда могу выключить компьютер сам (2 балла);</li> <li>☞☞ выключаю сам по собственной воле (1 балл).</li> </ul> |                                 |
| <p>4. Когда у Вас появляется свободное время, на что его тратите?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞☞ конечно, на компьютер (3 балла);</li> <li>☞☞ зависит от настроения и желания, возможно, на компьютер (2 балла);</li> <li>☞☞ вряд ли буду сидеть за компьютером (1 балл).</li> </ul>                                                                         |                                 |
| <p>5. Пропускали ли Вы какие-то важные мероприятия или учебу ради игры в компьютерные игры?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞☞ да, было такое (3 балла);</li> <li>☞☞ пару раз, возможно, и случалось, но мероприятие не было таким уж важным (2 балла);</li> <li>☞☞ нет, никогда такого не было (1 балл).</li> </ul>                                             |                                 |
| <p>6. Насколько часто Вы думаете о том, чем занимаетесь, сидя за компьютером, например, об играх:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞☞ почти все время думаю об этом (3 балла);</li> <li>☞☞ могу пару раз вспомнить в течение дня (2 балла);</li> <li>☞☞ почти совсем не вспоминаю, может быть, очень редко (1 балл).</li> </ul>                                   |                                 |

*Продолжение таблицы I.1*

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 7. Чем для Вас является компьютер? Какую роль в Вашей жизни он играет?<br>☹☹ компьютер — для меня все (3 балла);<br>☹☹ большую роль, но и других интересных вещей в жизни много, которые тоже для меня много значат (2 балла);<br>☹☹ компьютер не занимает какое-то особое место в моей жизни (1 балл). |  |
| 8. Что Вы делаете первым делом, когда приходите домой?<br>☹☹ иду к компьютеру и включаю его (3 балла);<br>☹☹ каждый раз бывает по-разному, иногда сажусь за компьютер (2 балла);<br>☹☹ точно не сажусь за компьютер (1 балл).                                                                           |  |

Результаты:

8-12 баллов – все отлично, компьютерной зависимости не наблюдается

13-18 баллов – зависимости пока нет, однако стоит внимательно отнестись к тому, чтобы Вы проводили меньше времени за компьютером, имели другие увлечения, интересных друзей, гуляли на свежем воздухе.

19-24 балла – у Вас есть компьютерная зависимость. Срочно необходимо принимать меры! Скорее всего, без семейного психолога обойтись будет сложно. Начинать нужно менять ситуацию безотлагательно.

Таблица II.2 Опрос «Предпочтительные виды деятельности детей младшего школьного возраста»

| Вид деятельности     |  |
|----------------------|--|
| Прогулки с друзьями  |  |
| Прослушивание музыки |  |
| Чтение книг          |  |
| Компьютерные игры    |  |
| Отдых                |  |
| Посещение кружков    |  |
| Занятие спортом      |  |
| Просмотр TV, DVD     |  |

Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)

Тест для диагностики интернет-зависимости и выявления социально-демографических особенностей личности респондентов.

Данная методика предназначена для оценки степени Интернет-зависимости, и имеет 2 формы: для взрослого и ребенка. Является модифицированным опросником теста К. Янг. Диагностика наличия и оценка степени Интернет-зависимости у ребенка производятся родителями на основе результатов, полученных при выполнении ребенком данной методики.

Своевременное выявление интернет-зависимых позволит предупредить изменения психологических характеристик их личности и своевременно провести профилактическую и психокоррекционную работу.

Тест на детскую Интернет-зависимость

Инструкция: Оцените каждое высказывание по пятибалльной шкале:

1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда.

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?

2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?

3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?

4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?

5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?

6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?

7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?

9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?

10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?

11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?

12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?

13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?

14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?

15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?

16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?

17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?

18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?

19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?

20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.

При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

## ПРИЛОЖЕНИЕ IV

Таблица IV.1 План работы педагога по профилактике компьютерной зависимости

| № | Наименование мероприятия                                                                                                                                                                                                                      | Сроки выполнения |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 | Диагностические мероприятия: тестирование, опрос                                                                                                                                                                                              | сентябрь         |
| 2 | Классный час: «Компьютер в нашей жизни: «за» и «против»» (Приложение 5)                                                                                                                                                                       | сентябрь         |
| 3 | Родительское собрание «Интернет: плюсы и минусы» (Приложение 6)                                                                                                                                                                               | сентябрь         |
| 4 | Родительское собрание «Влияние компьютера на здоровье человека» (Приложение 7)                                                                                                                                                                | октябрь          |
| 5 | Организация индивидуального консультирования педагогом-психологом детей, попавших в «группу риска» по результатам обследования                                                                                                                | октябрь-ноябрь   |
| 6 | Тематическое выступление на педагогическом совете по теме: «Компьютерная зависимость. Психологический аспект»                                                                                                                                 | декабрь          |
| 7 | Классный час: Знакомство детей с понятием «игровая зависимость» Упражнение «Чем я могу заниматься, пока в интернете и за компьютером, и чем не могу», мозговой штурм «создание портрета человека, зависящего от компьютерных игр и интернета» | декабрь          |

## ПРИЛОЖЕНИЕ V

### **Классный час: «Компьютер в нашей жизни: «за» и «против»**

Цели:

1. Познакомить с историей появления компьютеров.
2. Обсудить с ребятами пользу от использования компьютеров в жизни людей и вред, наносимый здоровью.
3. Познакомить с приёмами, восстанавливающими организм после работы с компьютером.
4. Развитие мышления, памяти, внимания.

Структура:

1. Организационный момент.
2. История происхождения компьютера.
3. «Дискуссионные качели».
4. Знакомство с упражнениями для осанки.
5. Знакомство с упражнениями для зрения.
6. Оборудование рабочего места.
8. Выводы.

**ХОД УРОКА**

### **1.Организационный момент**

Учитель:

Здравствуйте, ребята! Мы сегодня поговорим с вами о таком предмете, который так прочно вошёл в нашу жизнь, что без него мы чувствуем себя порой как без рук.

Послушайте и попробуйте отгадать: 30 лет назад этого предмета у нас дома не было. 20 лет назад он появился на больших предприятиях, в банках и офисах. 10 лет назад он постепенно стал заселяться в школы и больницы, в квартиры и дома. А сегодня он есть и даже не один у каждого из вас. Что же это?

Конечно, это компьютер.

Компьютер прочно вошёл в жизнь современных людей. Но многие учёные «трубят» о его вреде, наносимом здоровью. Сегодня на уроке мы должны решить для себя: компьютер нужен в нашей жизни или нет?

### **2. «История происхождения компьютера»**

Слайд 2:

С момента появления на Земле человек ещё был вынужден постоянно считать. Житель каменного века обходился простейшими вычислениями. Как разделить убитого мамонта? Сколько корней заготовить на зиму? Неужели у первобытного человека был персональный компьютер? Да, у каждого из нас он всегда под рукой! Это десять пальцев. А когда их не хватает, то и пальцы ног. Считать на пальцах просто и удобно. Только результаты вычислений хранить трудно. И тогда появились чёрточки на стенах пещер, зарубки на древках копий, узелки на верёвочках, камешки, косточки.

Слайд 3:

Первым счётным прибором древности стал абак, в переводе «пыль» или «мелкий песок».

На специальной доске раскладывали в определённом порядке камешки и, чтобы они не скатывались, посыпали доску песком. Знаменитый древнегреческий математик Пифагор считал счёт на абаке обязательным для математиков.

Слайд 4:

Постепенно «вычислительные машины» совершенствовались.

Косточки для счёта нанизали на нити. Получившиеся «бусы» натянули на рамку. Получились счёты. Только на современных счётах, которыми иногда пользуются и сейчас, металлические спицы.

Слайд 5:

В 17 веке замечательный французский учёный Паскаль изобрёл первую счётную машинку, которая называлась арифмометр. Она выполняла любые арифметические действия. Один из экземпляров этой машины был подарен русскому царю Петру Первому великим математиком Лейбницем. Умножение в ней осуществлялось многократным сложением, деление – многократным вычитанием. Это было великое изобретение для своего времени. Главный недостаток арифмометра – передвигать колёсики, устанавливать цифры, запоминать промежуточные результаты – всё это должен был делать человек.

Слайд 6:

В 20 веке механический арифмометр уже не поспевал. Где выход? Электрическая энергия – вот что помогло создать совершенно новые вычислительные машины. Так пришло время ЭВМ. Слово «компьютер» произошло от латинского слова, означающего «считать, вычислять». Они считали в 1000 раз быстрее механических счётных машин.

Слайд 7:

Но какими огромными были ЭВМ! Комнаты, в которых они размещались, напоминали гигантские залы, сплошь заставленные белыми шкафами. Несколько десятков тысяч электронных ламп обрабатывали огромное количество цифр. А нынешние персональные компьютеры с микросхемами легко расположить на письменном столе и даже в кармане брюк. Первые персональные компьютеры появились в 1976 году в США.

Учитель:

Несомненно, компьютер значительно облегчил жизнь людей. Вот и сейчас во время моего рассказа мы пользовались компьютером. Было очень удобно и зрелищно. Но компьютер приносит не только пользу, но и очень большой вред и сейчас мы с вами поиграем в игру

### **3. «Дискуссионные качели».**

Класс делится на две команды.

Участники команд становятся друг против друга, перекидывают большой надувной мяч, изображая «качели» и называют слова «за» и «против». Два подготовленных ученика вписывают в таблицу на компьютере, а результаты демонстрируются на экране.

#### **Аргументы «За» использование компьютера:**

Материал при подготовке к урокам

Полезная информация

Обучающие программы

Сочинение музыки, стихов

Почта, общение по Интернету

Библиотека на дому

Медицинское обследование

Игры

Рисование

**«Против»**

Ухудшение зрения

Искривление осанки

Избегание живого общения

Вредное излучение

Не знаком с настоящей библиотекой

Множество агрессивных игр

Ошибочная информация

Ошибки в вычислениях

Сбой машины, т.д.

Учитель:

Какие выводы можно сделать по этой таблице?

Выслушивается мнение детей.

Учитель:

Верно, нашу жизнь невозможно представить без компьютера.

Ребята, посмотрите, пожалуйста, самые первые высказывания ребят о вреде компьютера. А как вы думаете, что нужно делать, чтобы этого не было?

Сейчас я вам покажу небольшой видео ролик, а вы внимательно его посмотрите, и вместе с вами сделаем выводы.

*Видеоролик «Как правильно сидеть за компьютером»*

**ВЫВОД:**

1. В процессе работы и игры на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки.
2. Длительность непрерывных занятий непосредственно с монитором для детей 7-10 лет составляет 15 минут, 11-13 лет - 20 минут, 14-15 лет - 25

минут и 16-17 лет - 30 минут. После такого занятия обязательно следует провести гимнастику для глаз!

3. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см!
4. Ни в коем случае не закидывайте ногу на ногу – это приводит к пережиманию вен, вследствие чего мозг недостаточно снабжается кровью. Ноги должны быть согнуты под углом 90 или чуть больше 90 градусов, ступни располагаться на полу или специальной *подставке*.
5. Линия взора должна быть направлена в центр экрана.
6. Плечи при работе должны быть расслаблены
7. Сидите свободно, без напряжения, не сутулясь, не наклоняясь и не наваливаясь на спинку стула.
8. Руки должны быть согнуты в локтях 90 или чуть больше, чем на 90 градусов. Клавиатура и мышь должны располагаться на уровне чуть ниже локтей. Если есть возможность, используйте клавиатуру и коврик для мыши с опорой для кистей.

#### **4. Знакомство с упражнениями для зрения.**

«Гимнастика для глаз».

а) Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. (Повторить 4–5 раз).

б) Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть и посмотреть вдаль (считать до 5). (Повторить 4–5 раз).

в) Посмотреть на указательный палец вытянутой руки, на счёт 1–4, потом перенести взор вдаль на счёт 1–6. (4–5 раз)

г) В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы посмотреть вдаль на счёт 1–6. (1–2 раза)

д) Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить 3 раза в каждую сторону.

е) Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. (3 раза)

**КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**

## Компьютерные игры

Как выяснилось, все упирается в чувство меры и разновидность игры. Виртуальная реальность не должна занимать все свободное время человека, она также не должна провоцировать его на жестокость, развивать в нем агрессию и озлобленность. Это должен быть просто один из вариантов отдыха, наряду с занятиями спорта, прогулками на свежем воздухе, чтением книг, просмотром фильмов, встречами с друзьями...

### **8. Выводы.**

Учитель:

И так наш классный час подходит к концу. Какие-нибудь сделали выводы вы, чтобы жить с компьютером дружно? Ребята станем все в круг

(Ребята становятся в круг)

Дети перебрасывают мяч друг другу по кругу и произносят по одному короткому предложению:

Учитель:

Компьютер – необходим в современной жизни.

Нужно соблюдать осторожность при обращении с ним.

Обязательно позаботиться о своём зрении.

Нужно «дружить» с компьютером, но не забывайте о своих друзьях.

Не забывайте об упражнениях для осанки при работе на компьютере,  
т.д.

Учитель:

Верно, компьютер облегчает нашу жизнь, и, не только помогая детям в учёбе. Он оказывает неоценимую помощь в медицине, литературе, искусстве. Без него современную жизнь трудно представить. Поэтому необходимо научиться жить с ним дружно. Сегодня мы познакомились с простейшими упражнениями, помогающими сохранить и укрепить здоровье при работе на персональном компьютере.

С каким настроением вы уходите домой?

Если вы веселы и радостны, то похлопайте в ладоши. Те, кто немного грустил, помашите мне рукой.

Спасибо!

## ПРИЛОЖЕНИЕ VI

Родительское собрание

Тема: «Интернет: плюсы и минусы»

Цель: рассказать родителям, какие угрозы существуют и как их избежать. «Ваши дети дома?»

Незатейливый вопрос, адресованный родителям, каждый вечер звучит в телеэфире. Дети дома, но в безопасности ли они? С тех пор, как Интернет перестал быть роскошью и пришел буквально в каждый дом, он стал неотъемлемой частью жизни не только взрослых, но и детей. + Даже родители, некогда расценивавшие доступ во Всемирную сеть как баловство, вынуждены признать: Интернет содержит массу полезной для ребенка информации, помогает в выполнении школьных заданий, расширяет кругозор и является своеобразным «окном в большой мир». - С другой стороны, только очень наивный взрослый не знает, сколько в Сети ресурсов, которые отнюдь не назовешь безопасными – особенно для детей, любопытных и жадных до новых знаний. Судите сами: программы, запрещающие доступ к «плохим» ресурсам, не оправдывают надежд, поскольку просто не в силах фильтровать все вредоносное содержимое. Как должны родители помочь детям снизить эти риски? Простого ответа не существует. Риски могут быть разными в зависимости от возраста и компьютерной грамотности ребенка. Вот вы, родители, на данный момент знаете, какими сайтами пользуются ваши дети? Нет? Очень печально. Именно с этого надо начинать работу с безопасным интернетом. Для детей и молодежи Интернет главным образом является социальной средой, в которой можно не только встречаться с друзьями, но и с незнакомцами. В Интернете пользователя могут обидеть, запугать или даже оскорбить. Лучшей защитой является руководство собственным здравым смыслом. Наиболее важной задачей является предупреждение детей об опасностях Интернета, чтобы они вели себя осторожно. Кроме того, необходимо обсуждать с детьми все вопросы, которые могут у них возникнуть при использовании Интернета. Не отвергайте детей, а наоборот, постарайтесь как можно ближе расположить их доверие. Тогда вы будете в курсе той информации, которой владеют ваши дети. Даже если ребенок не сталкивался

с оскорблениями в Интернете, рекомендуется обсудить с ним следующие вопросы: не распространяйте контактную или личную информацию, например, фотографии, без тщательного обдумывания возможных последствий. Интерактивная дружба может закончиться. Когда это произойдет, личная информация может быть отправлена злоумышленникам. В Интернете каждый человек имеет право на уважительное отношение. Детям должна быть предоставлена возможность поговорить с родителями об отрицательном опыте.

Юные школьники будут иметь дело с Интернетом не только у себя дома, но и в школе, и у друзей. Вы вместе с детьми должны обсудить, как использовать Интернет надлежащим образом и согласовать правила, которым необходимо следовать. Дети 7–9 лет уже могут иметь относительно хорошее представление о том, что они видят. Тем не менее, они не готовы к обращению со всем материалом, доступным в Интернете, особенно с пугающим или неуместным материалом (изображения, текст или звук). Разговор об этих материалах и объяснение различных вещей, с которыми дети могут столкнуться в Интернете, поможет детям стать ответственными и способными самостоятельно и безопасно работать в Интернете. Вы можете поделиться собственными мнениями и взглядами на использование Интернета, чтобы помочь своим детям.

В этом возрасте ограничения, защита и использование Интернета под присмотром по-прежнему являются первостепенными. Родителям и детям рекомендуется согласовать правила использования Интернета и пересматривать их по мере взросления детей.

~  
Использование Интернета дома по-прежнему разрешено только в присутствии родителей. Это обеспечивает получение помощи в любой проблемной ситуации.

~  
Если компьютер установлен в комнате, которой пользуется вся семья, использование Интернета становится естественным для повседневной жизни.

~ Ребенок еще не может определить надежность веб-сайта самостоятельно, поэтому ему всегда следует спрашивать разрешения у родителей перед публикацией личной информации.

~ Для предотвращения доступа к неуместным сайтам можно также применять программы фильтрации, но важно, чтобы родители по-прежнему активно участвовали в использовании Интернета ребенком.

«Интернет Цензор» — удобная и простая программа, не требующая мощного компьютера и специальных знаний. Распространяется она бесплатно, так же бесплатны и все обновления – это принципиальная позиция создателей программы, изменять которой они не собираются. Говоря о безопасности детей в Интернете, акцент следует сделать на то, что самое главное – это доверие между родителями и ребенком, готовность взрослых к диалогу, обсуждению непростых вопросов, да и просто разговорам о том, «что такое хорошо и что такое плохо».

## ПРИЛОЖЕНИЕ VII

Родительское собрание

## **«Влияние компьютера на здоровье человека»**

Цель проведения родительского собрания:

- ~ профилактика заболеваний, связанных с работой на компьютере

Задачи:

- ~ формирование потребности здорового образа жизни и понимание значения здоровья для развития гармоничной личности,
- ~ помочь родителям осознать необходимость бесед с ребенком об опасном влиянии компьютера;
- ~ информировать детей и родителей о вреде и пользе компьютера,
- ~ развивать осознанное негативное отношение к вреду компьютера.

Форма проведения: родительское собрание общешкольное

Оснащение: компьютер, презентация, монитор компьютера.

Эпиграфы:

*Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие.*

*Аристотель*

*Единственная красота, которую я знаю – это здоровье.*

*Генрих Гейне*

*Умирает только хилое и слабое, здоровое и сильное всегда выходит победителем в борьбе за существование.*

*Чарльз Дарвин*

### **Структура родительского собрания**

- I. Вступительное слово
- II. Анкетирование
- III. Выступление соц. педагога.
- IV. Заключительное слово

### **Ход родительского собрания**

1. Вступительное слово

Сегодня в современном мире персональный компьютер из роскоши уже давно превратился в одну из самых важных вещей в доме практически каждого человека.

Не стоит игнорировать тот факт, что несмотря на весь тот вклад, который вложила компьютерная техника в развитие цивилизации, она также оставила «тёмный» отпечаток на здоровье человека. Именно поэтому, родители, приобретая компьютер – вещь, вне сомнения, очень полезную – должны понимать, что на их плечи ложится ответственность за то, какое влияние может оказать компьютер. Существует ли вред компьютера, и чем он может быть так опасен? Дискуссии по этому поводу ведутся долгое время и на сегодняшний день известно, как минимум три основных вида негативного влияния компьютера на человека и его здоровье.

Опасность, связанная с работой на компьютере, возникает из-за малоподвижного образа жизни. Длительное пребывание в сидячем положении существенно сказывается на опорно-двигательном аппарате человека, на скелете и мышцах. Часто люди, работающие за компьютером, напроосто забывают обо всех физических нагрузках, за ненадобностью, в результате чего мышцы ослабевают без работы, от долгого пребывания в одном положении затекают, становятся вялыми и дряблыми. Часто болят кости, особенно жалуются на боли в спине и пояснице. Постоянное сидение — это нагрузка на позвоночник, нередко у людей ведущих такой образ жизни бывает искривление позвоночника, истончение костной ткани, артрит суставов и множество других вытекающих отсюда заболеваний.

Первое, о чем хотелось бы упомянуть, это излучение электромагнитных волн. Это излучение вредно даже для взрослых и естественно для детей. Знайте, если Ваш ребенок постоянно просиживает перед компьютером, то ему грозят раковые опухоли, эндокринные, мозговые нарушения, снижение иммунитета. И это далеко не все последствия.

Второй момент касается психического напряжения детей. Посмотрите на ребенка со стороны, как он ведет себя, играя в компьютерную игру. Он весь

в напряжении, забывает буквально обо всем, никого не слышит, порой даже кричит, а потом может даже и заплакать. У ребенка – стресс! И чем дальше, тем больше.

Но основной вред – это вред духовный. Сознание ребенка поворачивается в сторону безбожного, безнравственного мировоззрения. Пусть и виртуально, но дети учатся на компьютере убивать и не только каких-то отрицательных героев, различных монстров, чудовищ, но и друг друга.

И, конечно, всех здравомыслящих родителей волнует ответ на вопрос: как отучить ребенка от компьютера.

Компьютерные игры — это наиболее легкий и доступный способ моделирования другого мира или жизненных ситуаций. Компьютер предоставляет возможность пожить в иной реальности, без проблем, и где нет учебы, которую нужно посещать ежедневно и т.д. В этом смысле может показаться, что компьютерные игры служат средством снятия стрессов, снижения уровня депрессии. Однако зачастую дети злоупотребляют уходом из реального мира, теряя чувство меры, играя длительное время. Вследствие этого возникает опасность не временного, а полного отрешения от реальности, образование очень сильной психологической зависимости от компьютера. В ходе различного рода исследований было установлено, что чем больше проблем у ребенка в жизни, тем он с большим рвением погружается в виртуальную среду. Компьютерная зависимость присуща людям с тонкой ранимой психикой. Когда они включают компьютер, дети мгновенно погружаются в ирреальный мир, где становятся свободными и беззаботными. Со временем развивается привыкание к компьютеру. Врачи давно уже отметили, что частые световые мелькания отрицательно сказываются на ритмах головного мозга. Удовольствие достигается простым возбуждением соответствующих структур в головном мозге, это оказывает расслабляющее влияние на личность и действует как наркотик, такие дети ничем другим не интересуются.

## 2. Анкетирование

Предоставление информации родителям о результатах анкетирования детей.

Таким образом, можно сделать вывод, что компьютер – это незаменимая вещь, без которой обойтись сегодня практически невозможно. Однако компьютер может быть и полезным, и вредным.

### 3.Заключительное слово учителя

Надеюсь, уважаемые родители, после сегодняшней беседы вы будете более внимательны к своим детям, будите ограничивать их во времени работы за компьютером

Для человека, очевидным становится тот факт, что средства информационных технологий оказывают негативное воздействие на организм. Более того, «общение» с умной машиной требует четкой установки рабочего времени и разработки санитарно-гигиенических правил по уменьшению и профилактике такого рода воздействий. Хорошо то, что ребенок, который с детства ориентируется в компьютере, чувствует себя более уверенно, потому что ему открыт доступ в мир современных технологий. Плохо то, что при несоблюдении режима компьютер превращается из друга во врага. Нельзя забывать о том, что все хорошо в меру.