

Профилактика негативного влияния информационных технологий.



Проблемы компьютерной и интернет-зависимости.

Памятка для родителей по использованию компьютера ребенком.

*Компьютер-мясорубка для информации.
Компьютер-это резонатор того интеллекта,
с которым человек к нему обращается.*

В.Г.Кротов

Компьютер и Интернет являются мощными инструментами поиска, обработки и обмена информацией, которые уже используются и в обучении детей младшего школьного возраста. Однако с ростом популярности сети растет уровень интернет-зависимости. Как правило, в свободное время дети редко используют компьютер в учебных целях, **большая школьникова сидит в том же ВК и(ли) увлечена компьютерными играми.**

Многие дети проводят за компьютером практически все выходные и каникулы, по сути, становясь его "заложниками". Родители, как правило, поощряют такое поведение, ведь когда ребенок занят, они могут погрузиться в свои повседневные проблемы. Таким образом, у ребенка может сформироваться интернет-зависимость – **навязчивое желание выйти в Интернет и болезненная неспособность прервать работу в сети.**

Если в результате занятий на компьютере **ребенок становится агрессивным, подавленным и безразличным – это первые признаки компьютерной зависимости.**



Основные признаки интернет-зависимости ребенка

- ребенок выглядит утомленным;
- наблюдается утрата интереса к увлечениям;
- увеличивается время, которое ребенок проводит в Интернете;
- ребенок начинает сторониться друзей и знакомых;
- перестает контролировать время, проведенное в сети;
- перестает слушать взрослых, особенно если они пробуют сократить время его пребывания за компьютером.
- беспричинные частые и резкие перепады настроения от подавленного до эйфорически - приподнятого;
- болезненная и неадекватная реакция на критику;
- нарастающая оппозиционность к родителям, друзьям, значительное эмоциональное отчуждение;
- ухудшение памяти, внимания;
- снижение успеваемости, прогулы занятий;
- уход от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби, любимого дела;
- пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги ребенка,
- появляющаяся изворотливость, лживость;
- неопрятность, неряшливость нехарактерные ранее;
- приступы депрессии, страха, тревоги.

Основные типы интернет-зависимости

- **навязчивый веб-серфинг** – бесцельные путешествия по Интернету, постоянный поиск какой-либо, зачастую ненужной, информации;
- **пристрастие к виртуальному общению** – большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети;
- **игровая зависимость** – навязчивое увлечение компьютерными играми.



Памятка для родителей по использованию компьютера ребенком

- **Установите компьютер в общей комнате** или там, где собирается вместе вся семья. (компьютер или телевизор не должны находиться в детской)
- **Ознакомьтесь с интернетом:** чем больше вы знаете о нём, тем лучший выбор вы сможете сделать для ваших детей.
- Если ребенок использует компьютер безответственно, **необходимо ввести пароль**, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителей.
- **Контролируйте, какие именно Интернет - сайты посещает ваш ребенок.**
- Установите чёткие правила пользования интернетом. **Не позволяйте давать телефон и другие данные о себе незнакомцам в интернете. Просвещайте подростка относительно того, какие опасности могут его подстергать.** Установите ограничительные фильтры, закрывающие доступ к определённым веб-страничкам.
- Развивайте навыки общения и успешного поведения в реальности. **Принятие на себя ответственности за свои поступки позволяет ощутить чувство собственного достоинства.**
- Позаботьтесь о физической нагрузке вашего ребёнка. Приобщайте его к занятиям спортом – **ведь у детей, увлеченных спортом, компьютерная зависимость проявляется реже.**
- Позаботьтесь о полезном хобби, развитии познавательных и творческих способностей ребёнка. **Поощряйте его творческие увлечения, будь то рисование или занятия музыкой.**
- Если ребенок все-таки имеет компьютерную зависимость, то не стоит устанавливать резкие запреты или ограничения, ребенок может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.
- Предложите ребенку другие способы времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми стоит заняться на досуге. Важно, чтобы в списке были **совместные занятия (походы в кино, прогулки, настольные и подвижные игры и т. д.)**
- Никогда не награждайте ребёнка игрой на компьютере. Ваша **задача – снизить ценность такого времяпрепровождения**, а не придавать ему особый престиж.
- Прививайте культуру пользования интернетом своим примером! **Не забывайте, для ребенка важен личный пример родителей**. Нельзя, чтобы слова расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то и сам не должен играть по три-четыре часа.

(Если ваша работа связана с компьютером и вы вынуждены проводить за ним много времени, в беседах с ребенком акцентируйте его внимание на том, что компьютер вам необходим для работы)

- Компьютер может стать вашим помощником в организации совместной творческой деятельности с ребенком. Привлекая ребенка к поиску необходимой информации для подготовки сообщения к уроку или просматривая в Интернете репертуар детских театров, вы будете воспитывать в ребенке культуру работы с компьютером и в Интернете.

- Соблюдайте режим работы за компьютером. Однако не злоупотребляйте своим "правом на запрет", ведь "запретный плод сладок".

- Обратите внимание на компьютерные игры, в которые играют дети, т. к. некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов. Обсуждайте игры с ребенком, выбирайте их вместе. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно **научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.**

- Если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, не стоит откладывать или бояться визита к специалисту, важно вовремя обратиться к психологам в специализированные центры.



БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ КАСАЕТСЯ ВСЕХ, КАСАЕТСЯ КАЖДОГО!

Современные информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) уверенно входят в нашу жизнь, открывая широкие возможности для реализации потенциала каждого: они обеспечивают лучшие шансы получить качественное образование, «включают» человека в жизнь общества. Вместе с тем, как и реальный мир, информационное пространство, пронизанное современными технологиями, может быть недружелюбно и даже опасно. В мировой сети появляются новые угрозы и вызовы: своя преступность, хулиганство, вредительство, распространяются материалы агрессивного содержания.

В каком возрасте следует разрешать детям пользоваться Интернетом?

Дети все раньше и раньше начинают пользоваться Интернетом — между прочим, сейчас самой

быстро растущей группой пользователей Интернета являются дети дошкольного возраста. Многие дети пользуются Интернетом в школе к шести годам, поэтому где-то в этом возрасте они, вероятно, захотят пользоваться Интернетом также и дома.

Тем не менее, дети до десяти лет не имеют достаточных навыков критического мышления, чтобы выходить в Интернет самостоятельно, поэтому следите за тем, как они пользуются Интернетом. Сидите рядом, когда они в Интернете. Следите за тем, чтобы они посещали выбранные вами узлы.

Объясните им, что никогда нельзя передавать личные сведения через Интернет.

Могут ли дети становиться зависимыми от Интернета?

Дети могут использовать Интернет для поиска информации, необходимой для выполнения домашних заданий, для получения новых навыков и изучения новых культур, а также для общения с другими детьми. Дети, которые застенчивы в личных отношениях, могут чувствовать себя более комфортно, начиная общаться с людьми по Интернету.

Тем не менее, чрезмерное использование компьютера может еще больше изолировать робких детей от своих сверстников. Или же это может сокращать время, выделяемое на другие занятия, например домашняя работа, физические упражнения, сон или общение с друзьями.

Родители и преподаватели часто не знают, что у ребенка проблема с Интернетом, пока она не станет серьезной, поскольку действия в Интернете легко скрывать и потому что зависимость от Интернета еще не является общепризнанной.

Для поддержания разумного использования Интернета в своей семье установите дома правила пользования компьютером. Находите баланс между работой на компьютере и физическими упражнениями или общественными занятиями.

Позаботьтесь о том, чтобы компьютер, подключенный к Интернету, находился в месте общего пользования, а не в комнате ребенка.

Если на компьютере установлена Windows Vista, для соблюдения этих правил можно использовать функцию ограничения по времени Родительского контроля в Windows Vista.

Наконец, посмотрите на ваше собственное использование Интернета. Много ли времени вы проводите в Интернете? Если да, ваши дети могут последовать вашему примеру.

При взгляде на ребенка, делающего домашнее задание за семейным компьютером в гостиной или общающегося и просматривающего страницы в Интернете через сотовый телефон на заднем сиденье машины, может показаться, что он постоянно находится в Сети.

Социальные веб-узлы крайне популярны у подростков и набирают все большую популярность среди детей младшего возраста. Дети используют веб-узлы социальных сетей для общения как с детьми из других частей мира, так и с теми, кого каждый день встречают в школе. На веб-узлах социальных сетей дети выражают свои чувства, а иногда даже ищут сведения о ком-то, кого им довелось повстречать на вечеринке или в школе. Например, после личной встречи ребенок может посетить веб-узел своего нового знакомого, чтобы лучше понять, хочет ли он с ним подружиться.

Сегодня многие дети не видят большой разницы между жизнью в реальном мире и в Интернете. Они посещают как социальные веб-узлы, созданные специально для детей, так и веб-узлы, предназначенные для взрослых. Что бы они ни делали, они должны понимать, что многие такие веб-страницы может увидеть любой человек, имеющий доступ в Интернет.



Сказка на конкурс, тема: «Я и ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»

КРАСНАЯ ШАПОЧКА И ИНТЕРНЕТ

Бабушка Красной Шапочки жила в деревне, а сама Красная в городе. И вот однажды пришёл к бабушке компьютер с интернетом. Постучался в двери. А бабушка слышала плохо и решила что это её внучка. И говорит: внученька, дёрни за веревочку, а дверь и откроется. Вошёл компьютер и съел бабушку. Точнее она сама в интернет влезла.

И вот однажды собралась Красная Шапочка к своей бабушке. Пришла, постучалась, а компьютер и говорит записанным на веб-камеру бабушкиным голосом: внученька, дёрни за веревочку, а дверь и откроется! Красная Шапочка вошла – смотрит и ничего не понимает, бабушки нет, а на её месте лежит какой-то комп. «Бабушка-бабушка, почему ты такая квадратная?» ..пропускаем подробности – Красную Шапочку тоже проглотил интернет...

Хотят вроде бабушка с внучкой выйти оттуда – но постоянно на что-то интересное натываются. Потом уж и перестали хотеть оттуда выходить...

Но однажды пришли два добрых человека, разбили компьютер, порвали интернетный кабель – и спасли бабушку и Красную Шапочку... Которые уже впрямь начали умирать от голода))

Лера М., 4 класс



ВЛАДЕЕШЬ ИНФОРМАЦИЕЙ – ВЛАДЕЕШЬ МИРОМ?

Зависимость бывает разной. Кто-то страдает от вредных привычек вроде курения, алкоголя, наркотиков. У кого-то зависимость психологическая: от друзей, близких, отсутствие собственного мнения. Но есть зависимость, которая постигла всё наше поколение. Интернет-зависимость.

Кто-то целыми днями «зависает» в WOW или других онлайн-игрушках. Кто-то не может жить без «аськи», заполняя ею все время и пропуская уколы и реплики учителей. А кто-то приходя домой тут же включает компьютер и до утра сидит, читая тонны совершенно ненужной информации. Захламляет свой мозг. А зачем?

Безусловно, в некоторых случаях компьютер – полезная вещь. «Владеешь информацией – владеешь миром». Но! В это понятие входит полезная информация, а не «как открыть консервную банку тапком». Неужели это поможет вам, когда нужен костер, а спичек нет? Сомневаюсь.

А еще эти «мемы» и «лузлы». И тысячи «друзей» Вконтакте. Вы ведь даже половины из них не знаете. Ну зачем, зачем вам какой то Вася Пупкин из Йошкар-Олы «просто так для числа»?

Безусловно, интернет-зависимость – бич современного поколения. И не помогут в этом ни реформы, ни запреты родителей. Прежде всего, человек должен сам для себя решить чего он хочет. Стать популярным наяву или в интернет-«реальности».

Выбор за вами, но помните. Мир такой, каким делаем его мы.

Мария ХАЛЕЕВА



К СЛОВУ...

Китай начал борьбу с подростковой интернет-зависимостью

В 2007 году китайские власти запретят открытие новых интернет кафе, сообщает Reuters. Четырнадцать правительственных учреждений Китая, включая Министерство Культуры Китайской Народной Республики, подписали директиву, по которой в течение 2007 года не будет выдано ни одного разрешения на открытие интернет-кафе. Такое решение было принято в связи с угрожающим ростом интернет-зависимости среди китайской молодежи. По данным "Китайского национального детского центра" среди 18 миллионов несовершеннолетних китайцев, пользующихся интернетом, 13 процентов подвержено интернет-зависимости. Также китайские власти пытаются урегулировать рост подростковой преступности, связанной с онлайн-играми.

В Китае насчитывается 113000 интернет-кафе. По предписанию "Национального народного конгресса", владельцы обязаны ограничивать несовершеннолетним китайцам доступ в кафе и время пользования компьютерами. За несоблюдение правил на владельца кафе налагается крупный штраф.

28 февраля 2007 года на территории Китая была зарегистрирована последняя жертва интернет-зависимости. Житель провинции Ляонинь скончался перед экраном компьютера после семи дней игры в онлайн.