**МБДОУ «Детский сад «Дружинский»**

**Научно-практическая конференция на тему:**

**«Компьютер друг или враг»**

**Подготовила воспитатель**

**Первой квалификационной категории**

**Приходько Елена Ивановна**

**Дружино 2022**

**Содержание**

1.Введение  
2. Основная часть. Дошкольник и компьютер

2.1. Компьютер

2.2. Польза от компьютера

2.3. Вред от компьютера

2.4. Нормы СанПина

2.5. Анкетирование родителей и анализ по теме  
3. Рекомедации и правила работы за компьютером  
4. Список используемой литературы

5. Приложения

**Введение.**

Сегодня компьютеры стали частью нашей жизни. Современному ребенку ничего не остаётся, как жить в соседстве  с такой привычной и обыденной вещью, как компьютер.

Для ребёнка компьютер – это целый мир, мир интересный, модный и манящий. Программное обеспечение предоставляет широкий спектр применения компьютера: для учёбы, общения, поиска всевозможной информации, отдыха и развлечений. Но нужно помнить, что компьютер влияет на все биологические характеристики организма человека, и в первую очередь, на его физическое и психическое здоровье. Этой проблемой заинтересовались психологи и доктора наук Крейг Андерсон и Карен Дил.

**Актуальность темы:**

Представьте ситуацию в семье:

 Мама с папой иногда говорят: «Сядь правильно!», «Хватит сидеть у компьютера!», «В эту игру тебе играть нельзя!».

«А почему нельзя? Ведь это интересно!!!» На что ребенок получил ответ от папы, что «компьютер: плохо влияет на здоровье человека, что не все игры полезны для детей».

**Так что же такое компьютер – угроза для здоровья детей или современный друг и помощник?**

И я решила задуматься над этим вопросом и провести своё исследование.

На сегодняшний день этот вопрос особенно актуален.

**Цель**

: выяснить,  о пользе компьютера в жизни детей и вреде, наносимом здоровью.

Задачи:

* познакомиться с историей появления компьютеров, чтобы узнать истинное предназначение этой машины для человека;
* узнать пользу и вред от компьютера;
* провести анкетирование родителей и проанализировать анкеты.
* Дать рекомендации родителям.

Гипотеза исследования:  
Я предположу, что компьютер приносит не только вред ,но и пользу при соблюдении правил работы с компьютером

Методы исследования:

Теоретический:

* Изучение специальной литературы
* Работа с Интернетом

Практический:

* Анкетирование родителей
* Анализ анкет.
* Рекомедации для родителей,консультации ,раздача памяток

**2. Основная часть. Компьютер друг или враг.**

**2.1. Компьютер**

В 17 веке замечательный французский учёный Паскаль изобрёл первую счётную машинку, которая называлась арифмометр. Она выполняла любые арифметические действия. В 20 веке механический арифмометр уже не поспевал. Где выход? Электрическая энергия – вот что помогло создать совершенно новые вычислительные машины. Так пришло время ЭВМ (электронно-вычислительных машин). Слово «компьютер» произошло от латинского слова, означающего «считать, вычислять». Они считали в 1000 раз быстрее механических счётных машин.

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. Но на смену лампам пришли транзисторы, и компьютеры стали размером с комнату. 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.

За последние десятилетия 20 века микрокомпьютеры проделали значительный путь в своём развитии, стали работать гораздо быстрее и значительно больше перерабатывать информации. Развитие больших вычислительных систем привело к созданию суперкомпьютера — суперпроизводительной и супердорогой машины, способной просчитывать, например, модель крупного землетрясения.

В конце 20 века человечество вступило в стадию формирования глобальной информационной сети «Интернет», которая способна объединить возможности различных компьютерных систем.

**2.2. Польза от компьютера.**

Психологи считают, что работа с компьютером развивает у детей логическое и абстрактное мышление, помогает концентрировать внимание, а также улучшает память. С помощью специальных программ можно развивать творческие способности ребёнка – к примеру учить языки, рисовать. Обучение с помощью компьютера проходит быстрее и интереснее. При условии разумного использования компьютеры могут помочь развитию координации рук и глаз, а также других способностей ребёнка. Формируется правильное представление о всевозможных понятиях, географических объектах и всего прочего, с чем не сталкивался ребёнок в повседневной жизни. Благодаря этому дети раньше начинают осознавать, где реальность, а где вымысел. Компьютерные игры помогают научиться принимать самостоятельные решения.

Компьютер сейчас повсеместно используется и во время дошкольных занятий, поэтому наличие его дома помогает ребенку получать новые знания, искать информацию для выполнения домашних заданий, а также быть в курсе мировых событий, благодаря интернету . К тому же игра на компьютере помогает ребенку отвлечься, снять стресс и даже перебороть боль, ведь всем известно, что стоит только увлечься чем-то интересным, как мы тут же забываем, что у нас что-то болит.  
Тот интерес, который вызывают игровые занятия на компьютере, становится базовым для формирования таких важных структур, как познавательная мотивация, произвольная память и внимание. Развитие этих качеств во многом обеспечивает психологическую готовность ребёнка к школе.  
Компьютер даёт нам много информации для составления разнообразных документов, заявлений, рефератов, докладов, письменных обращений .  
Итак, компьютер развивает множество интеллектуальных навыков: развитие логики, внимание, сосредоточенность, развитие мелких мышц рук, воображение, интерес к учёбе.

**2.3. Вред от компьютера.**

Разрешая детям пользоваться компьютером, родители должны знать, что вред компьютера для ребёнка может быть достаточно серьёзным.

Вред компьютера обусловлен длительным и бесконтрольным нахождением ребёнка у монитора.Как и все приборы потребляющие электроэнергию, компьютер испускает электромагнитное излучение. Компьютер является самым опасным источником электромагнитного излучения.

Основной вред компьютера для детей заключается в нагрузке на зрение. При работе за компьютером глаза находятся в постоянном напряжении и устают быстрее, со временем это может привести к снижению зрения и даже вызвать некоторые заболевания

Длительное сидячее положение чревато не только нарушением осанки, но и становится причиной постоянной боли в области шеи, спины, поясницы. Если вы долго находитесь за компьютером, есть возможность развития искривления позвоночника. Боль в руках, особенно в кисти правой руки, вызванная долгой работой за компьютером приобрела название синдрома запястного канала.

Опасность компьютера ещё и в том, что он способен вызывать психологическую зависимость.

При не соблюдении режима, компьютер превращается из друга во врага. Нельзя забывать о том, что все хорошо в меру. Добрые замечательные игры, столь полезные для детей, могут стать и вредными для них.

Слишком длительное нахождение перед компьютером может привести к ухудшению зрения, а также к психологической зависимости ребенка от виртуального мира. В семьях, где не пренебрегают правилом золотой середины во всем, таких проблем никогда не возникнет.

**2.4. Нормы СанПиНа**

Результаты физиолого-гигиенических исследований позволили разработать основные требования к организации работы на компьютерах детей различных возрастных групп, к рабочему месту пользователя, к гигиеническим условиям в помещениях. Эти требования изложены в СанПиНе «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» (СанПиН 2.2.2./2/4/1340-03).

Расстояние от экрана до глаз ребенка должно составлять 60-70 см, линия взгляда должна приходиться на середину или верхнюю треть экрана ( Приложение I). Этого можно достичь за счет использования мебели, соответствующей ростовым данным ребенка. Конструкция рабочего стула должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы для снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения утомления (оптимально - стул с высокой спинкой и подлокотниками).

Рабочее место должно быть хорошо освещенным. Необходимо периодическое проветривание помещения для создания благоприятного микроклимата (19-21 °С). Для снижения утомляемости и повышения работоспособности, особенно зрительного анализатора, необходимо индивидуально настраивать монитор по показателям яркости и контрастности, оптимально подбирать цвет фона и шрифта (рекомендуются белые или желтые знаки на синем фоне, черные знаки на зеленом или белом фоне), и размер шрифта.

Соблюдение правильного режима работы на компьютере способствует также снижению напряжения глаз и развития утомления. Детям до 3 лет не следует разрешать пользоваться компьютерами, это для них слишком высокая эмоциональная и зрительная нагрузка. При этом компьютерные игровые занятия в дошкольных учреждениях рекомендуется проводить не чаще двух раз в неделю и обязательно завершать их гимнастикой для глаз.

Для младших школьников непрерывная длительность занятий с компьютером не должна превышать -15 минут. Необходимо обязательно чередовать работу на компьютере с другими видами работ. Наиболее утомительны для детей игры с навязанным ритмом (темп игры задается компьютером и паузы и остановки не предусмотрены). Гигиенисты рекомендуют непрерывную продолжительность таких игр ограничивать 10 минутами для учащихся начальной школы и 15 минутами для более старших школьников

**2.5. Анкетирование и анализ по теме.**

Для чего дошкольнику компьютер? Сегодня во многих семьях есть компьютер. Как его применяют? Используют ли его для рабочих целей? Или только играют? Я провела анкетирование среди родителей.

**В анкете были следующие вопросы:**

**1.есть ли дома компьютер ?**

**2.сколько времени проводит ребенок за компьютером?**

**3.в какие компьютерные игры играет ребенок?**

**4.Компьютер друг или враг?**

**5.На что отрицательно влияет компьютер?**

**6..Что такое информационная безопасность ребенка?**

Анкету заполнили 20 родителей.

В ходе исследования выяснилось:

1. **есть ли дома компьютер ?**

100 %( 20 чел.) -у всех есть дома компьютер или телефон

**2.сколько времени проводит ребенок за компьютером?**

30 %- (6 чел) –нисколько

50%- (10 чел)- 20 минут в день

20 %- (4 чел)-30 мин в день

3 . **в какие компьютерные игры играет ребенок?**

35%- ( 7 чел)-развивающие

35%- (7 чел)-смотрят мультики

30 %- !!!! из 6 человек, которые не дают дома компьютер и и телефон

3 ребенка играют в игры графические и развивающие????

4. **4.Компьютер друг или враг?**

50% -10 чел –враг

50 %(10 чел)-друг

**5.На что отрицательно влияет компьютер?**

50 % (10 ЧЕЛ.)- НА ЗДОРОВЬЕ

20%- (4 ЧЕЛ) – НА ЗРЕНИЕ

30 %-(6 ЧЕЛ)—НА ПСИХИКУ

6. **Что такое информационная безопасность ребенка?**

10 %- (2 чел)-это контроль родителей

10%- (2 чел)-ограничение по времени

10% - (2 чел)-говорить,что этого нельзя делать

70 % - (14 чел)-не знают

Проанализировав анкеты ,пришла к выводу,что родители не достаточно осведомлены о пользе и вреде компьютера, не знают ПРО информационную безопасность детей

**3.Рекомендации для родителей и педагогов**

**По итогу анкетирования ,**провела ряд мероприятий по этому вопросу:

-в мессенджерах познакомила родителей с нормами САНПИН

-разработала и раздала пямятки об информационной безопасности детей

-предложила ознакомиться с консультацией «Компьютер и дети»

-Познакомила с гимнастикой для глаз

После изученной родителями информации,провела беседу и выяснила ,что они также считают ,что компьтер и друг и враг,только будут соблюдать правила и следить за информационной безопасностью детей

**Заключение.**Таким образом, проведя свою исследовательскую работу, я узнала, что компьютер, как и всё, что окружает нас, может быть и полезным, и вредным. Всё зависит от того, сколько времени и с какой целью ребёнок проводит у компьютера.

Пришла к выводу, что «общение» с компьютером необходимо, полезно в работе, облегчает поиск и работу с информацией, но требует жесткой установки рабочего времени и выполнения санитарно-гигиенических правил. Это важно, чтобы уменьшить отрицательное воздействие  компьютера на детский организм.

Моя гипотеза о том, что компьютер приносит не только вред,но и пользу, подтвердилась. Так как компьютер приносит и вред здоровью, но при разумном подходе компьютер для ребёнка никакого вреда не принесёт, а польза будет существенной и не оценимой.

Я дала рекомендации родителям по выполнению санитарно-гигиенические правила и тогда компьютер будет приносить только пользу.

**Список используемой литературы:**

1. Гунн Е.Е. Компьютер: как сохранить здоровье : Рекомендации для детей и взрослых, СПб.: Нева; М.: Олма - Пресс , 2003.  
2.Бурлаков И.В. Психология компьютерных игр. Журнал «Наука и жизнь», 1999 (5,6,8,9).

3.Как сохранить и улучшить зрение: Сб.М.: КРОН-ПРЕСС, 1995.

Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований// Психологический журнал, 2007.№1. с.86-102.

4.Компьютерные игры. Обучение и психологическая разгрузка, М.:

Знание, 1988. – 96 с. ( Новое в жизни, науке и технике. Серия « Вычислительная техника и ее применение»); №3.

5. Приложения

**ПАМЯТКА для родителей**

**Безопасное использование Интернета**

1.     Что следует делать, если ребенок увидел в Интернете неприятные или неуместные материалы?

* Не реагируйте слишком остро: ребенок не должен чувствовать излишнего смущения, чтобы он мог свободно говорить о подобных случаях в будущем.
* Акцентируйте внимание ребенка на том, что это не его вина.
* Удалите любые следы, оставшиеся от неуместного материала, включая ссылки из кэш-памяти обозревателя, файлы cookie и журнал просмотренных веб-страниц.
* Поговорите с ребенком о том, как избежать подобных ситуаций в будущем.

2.     Неприкосновенность личной жизни — что следует и что не следует рассказывать о себе?

* В Интернет-чатах дети могут общаться с другими детьми и заводить новых друзей, что подразумевает обмен определенной личной информацией.
* Обсудите с детьми опасные последствия предоставления личной информации.
* Личную информацию рекомендуется скрывать во многих ситуациях.
* Никогда не следует сообщать пароли никому, даже давним друзьям. Пароль необходимо регулярно менять.
* Перед публикацией любой информации, своих или чужих фотографий следует помнить, что любой сможет получить доступ к этой информации. Чтобы выяснить, какая информация о вас доступна в Интернете, используйте поисковый модуль и в качестве поискового слова введите собственное имя.
* Детям должна быть предоставлена возможность поговорить с родителями об отрицательном опыте, полученном в Интернете.

3.     Что следует делать, если ребенок получает злонамеренные сообщения по электронной почте или SMS?

* Скажите ребенку, что не следует открывать такие сообщения или сообщения от полностью незнакомых людей.
* Не следует отвечать на злонамеренные сообщения.
* Если выяснится, что отправитель учится в одной школе с ребенком, обратитесь в администрацию школы.
* Если оскорбления не прекращаются, можно изменить адрес электронной почты или номер телефона ребенка.
* Злонамеренные сообщения можно сохранять для последующих действий.
* Можно настроить параметры программы работы с электронной почтой так, чтобы сообщения от определенного отправителя поступали в отдельную папку. В этом случае ребенку не придется их читать.
* Если известен адрес электронной почты отправителя, можно отправить копию злонамеренного сообщения поставщику услуг Интернета и попросить его удалить этот адрес электронной почты.
* Если адрес электронной почты отправителя неизвестен, обратитесь за помощью к поставщику услуг Интернета.

4.     Что делать при обнаружении опубликованных в Интернете оскорбительных текстов о ребенке или его фотографий?

* Сохраните все страницы, на которых был найден этот материал, для последующих действий.
* Если по сайту или его адресу можно определить поставщика услуг, необходимо связаться с ним. Поставщик услуг может удалить текст и, вероятно, раскрыть личность автора.
* Кроме того, можно попросить собственного оператора Интернета связаться с администратором данного сайта и запросить удаление материалов.
* Если оскорбление очень серьезное и является преступлением, обратитесь в полицию.

5.     Дети и маркетинг в Интернете

Интернет является для рекламодателей эффективным способом продвижения рекламы для детей и молодежи. Многие товары, которые нравятся детям, продаются через Интернет.

* Используйте Интернет вместе с ребенком и учите его/ее выявлять рекламу и ее цели.
* Согласуйте с ребенком правила совершения покупок в Интернете.
* В сотрудничестве с оператором установите необходимые блокировки для телефона, сообщений SMS или ограничения расходов в мобильном телефоне ребенка.
* Сообщайте в отделы управления «К» БСТМ МВД РФ Вашего региона, в Потребительское агентство или поставщику услуг о любых неуместных веб-сайтах.
* Создайте семейный адрес электронной почты для использования вами и детьми при приобретении товаров через Интернет.

6.     Куда обращаться с уведомлением о проблемах?

Неуместный маркетинг. В случае нарушения прав потребителей необходимо обратиться в органы по защите прав потребителей вашего города/региона, либо в суд. Если имеет место нарушение законодательства о рекламе, следует обратиться в антимонопольное ведомство вашего региона. Сайт Федеральной антимонопольной службы РФ: <http://fas.gov.ru>

Жульничество, мошенничество, страницы ненависти и другие незаконные действия. О подделанных и ложных веб-сайтах, а также веб-сайтах ненавистнического характера, попытке обмана по электронной почте и других незаконных действиях следует сообщать в органы внутренних дел по месту жительства.

Неправильное использование личной информации. Управление и консультирование по вопросам обработки личной информации, а также контроль за этим процессом осуществляет управление «К» БСТМ МВД РФ.

Детская порнография. В России контролем Интернета на предмет детской порнографии занимается управление «К» БСТМ МВД РФ. Вы можете сообщить о веб-сайтах, которые подозреваются в использовании материалов с изображениями жестокого обращения с детьми и других противозаконных материалов, в отделы «К» региона.

Другие оскорбительные или неуместные материалы. В других случаях обратитесь к собственному оператору Интернета или администратору данного веб-сайта.

**Интернет и детский возраст**

**Дети до 7 лет**

Во время первого знакомства с Интернетом закладывается фундамент для его последующего использования и формирования хороших манер у детей. Детям дошкольного возраста нравится установленный порядок, и это является идеальным способом развития у детей навыков безопасного использования Интернета.

На этом этапе родители могут установить первые внутренние правила использования компьютера.

* Время, проводимое за компьютером, необходимо ограничить по причинам, связанным со здоровьем.
* Поместите компьютер, например, в гостиной. При использовании Интернета дошкольниками рекомендуется присутствие взрослого.
* Доступ к Интернету для дошкольников необходимо ограничить до списка знакомых веб-сайтов, выбранных заранее. Более подготовленные дети могут найти знакомые сайты в меню «Избранное» обозревателя Интернета.
* Самым безопасным решением является создание для ребенка персональной рабочей среды, в которой выбор сайтов ограничивается только указанными сайтами.

**Гигиенические требования к работе на компьютере для детей разных возрастных групп**

Результаты физиолого-гигиенических исследований позволили разработать основные требования к организации работы на компьютерах детей различных возрастных групп, к рабочему месту пользователя, к гигиеническим условиям в помещениях.

Эти требования изложены в СанПиНе «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» (СанПиН 2.2.2./2/4/1340-03). Все используемые персональные компьютеры должны соответствовать требованиям ГОСТа и санитарным правилам по показателям уровней электромагнитных полей, звукового давления, визуальным параметрам мониторов. Желательно использование жидкокристаллических или плазменных мониторов. Обязательно должно быть заземление оборудования для снижения уровней электромагнитных полей. Конструкция монитора должна предусматривать ручную регулировку яркости и контрастности, а также наклона экрана. Недопустимо одномоментное использование одного компьютера двумя пользователями.

Расстояние от экрана до глаз ребенка должно составлять 60-70 см, линия взгляда должна приходиться на середину или верхнюю треть экрана. Этого можно достичь за счет использования мебели, соответствующей ростовым данным ребенка. Конструкция рабочего стула должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы для снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения утомления (оптимально - стул с высокой спинкой и подлокотниками).

Освещенность на рабочем столе должна составлять 300-500 люкс, на экране монитора - 300 люкс. Для создания такой освещенности рекомендуется дополнительно использовать настольную лампу для освещения клавиатуры. Для ограничения прямой блесткости от источников освещения необходимо применять светильники рассеянного света, жалюзи или занавески на окнах. Оптимальной ориентацией окон помещений для работы с компьютером является север и северо-восток.

Необходимо    периодическое    проветривание    помещения    для    создания благоприятного микроклимата (19-210 С, при 55-62% влажности воздуха), для создания требуемой влажности воздуха возможно использование промышленных и бытовых увлажнителей воздуха или частой влажной уборки.

Для снижения утомляемости и повышения работоспособности, особенно зрительного анализатора, необходимо индивидуально настраивать монитор по показателям яркости и контрастности, оптимально подбирать цвет фона и шрифта (рекомендуются белые или желтые знаки на синем фоне, черные знаки на зеленом или белом фоне), и размер шрифта. Соблюдение правильного режима работы на компьютере способствует также снижению напряжения глаз и развития утомления.          Детям до 3 лет не следует разрешать пользоваться компьютерами, это для них слишком высокая эмоциональная и зрительная нагрузка.

Дети 3-7 лет должны находиться у экрана не более 15 минут в день. При этом компьютерные игровые занятия в дошкольных учреждениях рекомендуется проводить не чаще двух раз в неделю и обязательно завершать их гимнастикой для глаз. Для школьников непрерывная длительность занятий с компьютером не должна превышать: в 1-5-м классах -15 минут, в 5-7-м классах - 20 минут, 8-9-м классах -25 минут, 10-11-м классах - 30 минут на первом часу занятий и 20 минут на втором.

Домашние занятия школьников с компьютером должны укладываться в те же временные рамки. Временные ограничения пользования дисплеями существуют и для учащихся средних специальных и студентов высших учебных заведений, а также для детей, находящихся в оздоровительно-образовательных лагерях. Необходимо обязательно чередовать работу на компьютере с другими видами работ, не рекомендуется проводить компьютерные занятия и игры перед сном или вместо времени, отведенного для прогулок и других оздоровительных мероприятий. Наиболее утомительны для детей игры с навязанным ритмом (темп игры задается компьютером и паузы и остановки не предусмотрены). Гигиенисты рекомендуют непрерывную продолжительность таких игр ограничивать 10 минутами для учащихся начальной школы и 15 минутами для более старших школьников.

Отдел надзора по гигиене детей и подростков



