

Родительское собрание на тему

## «Влияние компьютера и сотового телефона на здоровье человека »

**Цели:**

- дать представление о влиянии компьютера и сотового телефона на здоровье человека;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- способствовать формированию у родителей и через родителей у детей потребности в здоровом образе жизни.

**Форма проведения собрания:** обучающий семинар.

**Участники:** родители, воспитатели, психолог

**Подготовка к собранию:**

1. Подготовка теоретической информации.
2. Разработка «Памятки для родителей»

**Ход занятия.**

Здравствуйте, уважаемые родители – «здравствуйте» мы ежедневно повторяем это приветствие. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему при встрече люди желают друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. К сожалению, обычно мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем.

**Я предлагаю вам ознакомиться со следующей печальной статистикой.**

1. Сейчас в России практически не рождаются здоровые дети. На каждую тысячу родившихся малышей до 900 имеют какие-либо врожденные дефекты. Среди первоклашек последних лет 90-95% уже обременены «букетом» хронических болезней, а сколько еще прибавится за 11 школьных лет!

2. Всероссийская диспансеризация, в ходе которой обследовали 30 млн. детей, дала тревожные результаты: здоровы лишь 33% ребят, 51% - имеют отклонения в здоровье, у 16% - хронические патологии.

Не секрет, что на состояние здоровья сильно влияют многие факторы: вредные привычки – наркомания, алкоголь, табакокурение, о которых мы уже ни раз говорили, а также развитие сотовой связи и всеобщая компьютеризация,

и целью сегодняшней встречи будет разговор о том, как компьютер и сотовый телефон влияют на здоровье и как уменьшить их вредное воздействие на организм.

«Нельзя допустить, чтобы за достижения цивилизации человек платил своим здоровьем!»

Что же такое здоровье?

- Здоровье – это когда тебе хорошо.
- Здоровье – это когда ничего не болит.
- Здоровье – это красота.
- Здоровье – это сила.

Наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

О вреде компьютера молва ходит давно, еще совсем недавно такая техника была роскошью, а уже сегодня она есть почти в каждом доме. И пользуются компьютером не только взрослые, но и дети.

Наши дети родились и растут в мире, где компьютер - такая же привычная вещь, как телевизоры, автомобили, электрическое освещение. То, что нам, взрослым совсем недавно казалось чудом техники, для них – вовсе не чудо, а просто любопытная вещь. Однако взрослых очень волнует влияние компьютера на здоровье детей. Безопасен ли он? Какие же основные, вредные факторы воздействуют при этом на человека?

**Утомляемость**

**Компьютерная зависимость**

**Нарушение детского кругозора**

**Воплощение игры в реальность**  
**Детская агрессия и жестокость**  
**Родительская невнимательность**  
**Детский эгоизм**  
**Неправильное восприятие мира**  
**Нежелание общаться с реальными людьми**  
**Трата времени**

Рассмотрим эти факторы по отдельности.

#### **Утомляемость**

*Когда ребенок несколько часов подряд сидит за компьютером, он очень быстро переутомляется. Причиной тому является нервно-эмоциональное напряжение, требующее от ребенка постоянной концентрации внимания и быстрого реагирования на то или иное действие.*

Американские ученые пришли к выводу, что уже на 14-й минуте работы за компьютером ребенок становится беспокойным и рассеянным, а спустя 20 минут влияние компьютера на ребенка проявляется в подавлении деятельности центральной нервной системы.

#### **Компьютерная зависимость**

*Детские психиатры уже давно бьют тревогу, ведь компьютерные игры приводят к постоянному возбуждению участков мозга, отвечающих за удовольствие. В итоге ребенку хочется получать удовлетворение как можно дольше, а это уже настоящая зависимость, сравнить которую можно даже с наркотиками.*

Негативное влияние компьютера на ребенка очень подробно описано в книге Т.Л.Шишовой «Ребенок и компьютер». Там же рассказывается об очень интересном эксперименте, в ходе которого в мозг крыс вживляли электрод, который отвечал за получение удовольствия. Частое нажатие кнопки, приводящее к подаче электрических разрядов в мозг, привело к быстрому истощению крыс, так как они забыли о том, что нужно еще есть и пить. В итоге крысы просто умирали.

#### **Нарушение детского кругозора**

*Наша жизнь постоянно подбрасывает различные ситуации, выход из которых может быть самым разным. Мы думаем и подбираем то, что посчитаем нужным.*

Влияние компьютера на ребенка приводит к серьезному нарушению психики. Ребенок, постоянно щелкая кнопки мыши, не может пережить те эмоции, которые можно испытать при игре с машинками, конструктором, кубиками и т.д. Очень сильно страдает мелкая моторика рук, ведь щелканье мыши и кнопок клавиатуры не может этому поспособствовать.

#### **Воплощение игры в реальность**

*Компьютерные игры наносят большой вред детскому восприятию. Дело в том, что дети очень любят переносить в жизнь то, что видят по телевизору или в компьютере. Если во время игры любимый герой трагически погибает, пытаясь спасти людей или, как верхолаз, прыгает по деревьям и этажам домов, то все эти действия ребенок вполне сможет воспроизвести в реальности. Влияние компьютера на ребенка негативно сказывается на сопоставлении реальных и виртуальных событий.*

#### **Детская агрессия и жестокость**

*Сюжет большей части компьютерных игр основан на том, чтобы суметь выжить, уничтожить своих соперников и т.д. Достижение этих целей происходит чаще всего через стрельбу.*

Вот к чему может привести такое влияние компьютера на ребенка? К тому, что достичь всего в этой жизни можно только через жестокость, агрессию и применение оружия. А ведь дети способны это воспринять всерьез.

Неоднократно были случаи, когда дети стреляли в своих одноклассников и проходящих по улице людей. По статистке, больше всего стреляющих детей в США. Там же зафиксирован ужасный случай, когда 4-летний ребенок, достав из шкафа отцовский пистолет, выстрелил в

свою няню, которую потом увезли на скорой. С трудом верится в то, что он смог сделать это осознанно. Скорее всего, такой сюжет он видел либо по телевизору, либо в компьютере.

#### **Родительская невнимательность**

*В большинстве случаев родители, покупая ту или иную игру своему ребенку, не задумываются о ее содержании. В итоге они выбирают просто яркую обложку или руководствуются своими взрослыми желаниями, т.е тем, во что хотели бы поиграть сами. Хотя было бы полезным проверить то, во что потом будет играть ребенок. Детская психика очень восприимчива и не может критично оценивать увиденное.*

Иными словами, то, что видит ребенок, будет преследовать всю его жизнь. Во избежание такого негативного влияния компьютера на ребенка советуем родителям обращать внимание на то, во что играет ваше чадо.

#### **Детский эгоизм**

*Очень часто родители, дабы хоть чем-то занять ребенка, просто усаживают его за телевизор или компьютер, и даже не догадываются, что это приводит к развитию детского одиночества.*

Кроме того, компьютерные игры могут развивать у детей эгоизм и изолированность, ведь большая часть их сюжетов основано на принципах «выживает сильнейший»

#### **Неправильное восприятие мира**

*Негативное влияние компьютера на ребенка проявляется в неправильном восприятии картины мира. Длительное время нахождения за компьютером приводит к тому, что ребенок начинает смотреть на все реальное как на нечто агрессивное и жестокое, а некоторые дети вообще перестают эту реальность замечать.*

В свое время было проведено исследование под названием «Рисунок всего мира». Были собраны две группы детей: одни не зависели от компьютера, а другие днями просиживали возле монитора. В итоге первая группа нарисовала яркий и красочный мир, с изображением деревьев, людей, солнца. А вот в рисунках второй группы четко прослеживались признаки повышенного беспокойства, жестокости и страха. Некоторые дети даже изображали оружие и мертвецов.

#### **Нежелание общаться с реальными людьми**

*Последствия негативного влияния компьютера на ребенка проявляется и в общении с другими людьми. Если раньше ребенок, который имел определенные трудности в общении с другими людьми, мог как-то изменить себя и предпринять какие-либо шаги для сближения, то сегодня ситуация совсем другая.*

Чтобы забыть обо всех своих проблемах, можно просто с головой уйти в компьютер, найти себе друзей в интернете и спокойно с ними общаться на условиях анонимности. Нет необходимости подстраиваться под окружающих людей, можно вести себя так, как хочется. Дети понимают, что их не узнают и не осудят строгим взором за нехорошее поведение.

#### **Трата времени**

Влияние компьютера на ребенка лишает его настоящего детства. Интернет и компьютерные игры отнимают большую часть детского времени, того, которое они могли бы потратить на нечто более полезное и необходимое.

### **Влияние телефона**

Последние несколько десятилетий бурное развитие цифровых технологий привело к сотовой эпидемии, поразившей весь земной шар! Сегодня «мобильник» есть у каждого, его не использует только ленивый

Вы, возможно, уже много слышали о пользе, которую могут принести сотовые телефоны детям. И, конечно же, вы также могли слышать, сколько проблем и вреда может принести эта маленькая вещь и то, что вашим детям это совершенно не нужно.

Одной из самых главных причин, по которой обычно родители покупают своим детям сотовые телефоны – безопасность. В наше время и в этом возрасте дети очень часто любят после школы заходить к друзьям, заигрывать на улице, не задумываясь о том, что дома их

ждут обеспокоенные родители. Если у них с собой есть сотовый телефон, то намного проще следить за ними и знать, что они в безопасности. Дополнительно, во многих сотовых телефонах для детей имеется встроенное устройство с функцией GPS (глобальная система навигации и определения положения). Это функция поможет родителям определить местонахождение ребёнка.

Споры о влиянии мобильных телефонов на здоровье человека бушуют уже 10 лет. Попробуем подвести итоги многолетнего труда людей науки.

В последнее время в странах северной Европы появились исследования, которые если не стали доказательством, то уж точно сгустили подозрения. Результаты этих работ указывают на рост числа раковых опухолей головного мозга у тех людей, которые, по крайней мере, в течение 10 лет использовали мобильные телефоны и много по ним разговаривали. Примечательно, что опухоль возникает с той стороны головы, где пациент, как правило, держал у уха телефон. Почему же излучение телефонного аппарата может привести к подобным заболеваниям? Оказывается электромагнитное излучение причиняет вред на молекулярном уровне, т.е. нарушается структура ДНК. Повреждения ДНК могут вести к заболеваниям и, если повреждены половые клетки, рождению неполноценных детей. Одна клетка с нарушениями структуры ДНК может дать начало доброкачественной или злокачественной опухоли.

Специалисты Российского национального комитета по защите от неионизирующих излучений подготовили доклад «Дети и мобильные телефоны: под угрозой здоровье будущих поколений». Вот дословная цитата: **«У детей, использующих мобильные телефоны, следует ожидать следующие расстройства: ослабление памяти, снижение внимания, снижение умственных и познавательных способностей, раздражительность, нарушение сна, склонность к стрессовым реакциям, повышение эпилептической готовности.**

### **Как обезопасить себя и своего ребенка?**

**Вот несколько простых правил, знание которых позволит Вам минимизировать воздействие телефона:**

- Предельно ограничивайте себя в использовании мобильного телефона, уменьшите длительность звонка.
- Дети могут пользоваться сотовым телефоном только в случае крайней необходимости.
- Используйте проводные гарнитуры.
- Не носите мобильные телефоны и в карманах или на ремне включенными.
- Подносите телефон к уху только тогда, когда человек на другом конце поднимет трубку.
- Не пользуйтесь сотовым телефоном в автомобиле, лифте и других закрытых металлических пространствах.
- Крайне не рекомендуется пользоваться телефоном, когда индикатор его заряда составляет одну черту.