**Ребенок и гаджеты: вред или польза?**

*ток-шоу для учащихся 4-6 классов*

Мы с вами живем в 21 веке. Это век компьютерных технологий и новинок. Именно за ними будущее. Уже каждый пятый ребенок умеет не только пользоваться компьютером, но и в совершенстве владеет Интернетом. Многие подростки все свободное время проводят в социальных сетях. И уже невозможно современного ребенка представить без электронных гаджетов и Интернета. Хорошо ли это, когда в руках маленького ребенка вместо погремушки гаджет? К сожалению, гаджеты для многих детей становятся единственным увлечением. Мнения родителей по этому поводу разделились: одни считают, что гаджеты очень облегчают жизнь, развлекают детей, помогают в учебе. Другие уверены, что гаджеты ничего кроме вреда принести не могут и детей надо спасать от них. Мы пригласили вас побеседовать на эту тему и выяснить что же все-таки гаджеты для ребенка: вред или польза. А вы как считаете? Давайте разберемся во всем по порядку и в конце нашей беседы сделаем вывод

. **Слайд 1**

Что такое гаджеты? *(Ответы детей)* Гаджеты – это небольшие электронные устройства. Они видят, слышат, поют и делают много всего, без чего мы легко обходились когда-то, но в процессе использования втянулись и захотели еще.

**Слайд 2**

Многие из них имеют старших родственников и появились благодаря новым технологиям, стали компактными. Магнитофон превратился в аудиоплеер, видеомагнитофон стал медиапроигрывателем. Настольный компьютер обзавелся родней: ноутбуки, нетбуки, планшеты. Нет перечня устройств, которые являются гаджетами. Вот некоторые примеры гаджетов: планшет, МР3- плеер, электронная книга, цифровой фотоаппарат, смартфон, масса полезных и бесполезный устройств, подключаемых к через USB порт к компьютеру. Мы поговорим с вами сегодня не только о небольших гаджетах, но и о компьютерах тоже.

Давайте попробуем выяснить, чем они нам помогают. Во-первых это развлечение с обучением. Существуют специальные детские порталы и сайты.

**Слайд 3** Есть множество полезных игр, которые тренируют внимание, помогают детям научиться различать цвета, научиться различать формы и размеры, запомнить цифры и буквы. Управление мышкой сделает пальчики ловкими.

**Слайд 4 ,5** Дети учатся делать фото, видео, создавать ролики, презентации и т.д. Не обходится без гаджетов и современная школа. Новой тенденцией стала замена обычных книг на электронные. Последние модели позволяют не только читать, а еще и слушать аудио и смотреть видео. Нетбуки и планшеты тоже облегчили обучение. С их помощью можно выйти в Интернет и посмотреть интересующую ученика информацию. У современных детей появилась возможность общаться с множеством людей посредством социальных сетей, заводить друзей не только в своем городе, но и по всему земному шару.

**Слайд 6** Давайте назовем полезные функции гаджетов:

1. Игры
2. Развивающие программы
3. Поиск информации
4. Аудиокниги, интерактивные книги
5. Социальные сети
6. Сервисы ( Написание документов, создание презентаций, составление таблиц, работа в Фотошопе и т.д.)

Кажется, что довольны все участники процесса. «Дети заняты делом, учатся, развивают мозг, а заодно не мешают взрослым». Это можно услышать от многих молодых родителей. Дети просто радуются – ведь сидеть за компьютером можно часами, не чувствуя напряжения.

**Слайд 7**

Проблемы начинаются вдруг, когда здоровье дает сбой – глаза, осанка, головные боли. В жизнь многих родителей компьютер вошел в том возрасте, когда они уже умели организовывать свой режим труда и отдыха. А ребенка, по мнению специалистов, надо учить навыкам безопасной работы, чтобы сберечь здоровье: не только физическое, но и психическое.

Глаза особенно уязвимы и страдают первыми – ведь их мышцы у детей мало тренированы. Человек за компьютером практически неподвижен. Основная нагрузка приходится на глаза. Мышцы глаз испытывают постоянное статическое напряжение. Впоследствии это может привести к серьезным нарушениям зрения. Одно из часто встречающихся – синдром сухого глаза, заболевание, вызванное нарушением увлажнения передней поверхности глаза слезной жидкостью. Во время работы за компьютером частота моргания уменьшается по меньшей мере втрое. При этом поверхность роговицы «высыхает». Синдром сухого глаза развивается спустя некоторое время работы на компьютере и проявляется жжением в глазах, покраснением, появлением выраженной сосудистой сетки на белках глаз. Чтобы избежать подобных явлений, необходимо правильно организовать свое рабочее место. Монитор должен быть установлен правильно, следует предотвратить появление бликов, настроить яркость и контрастность экрана. Ни в коем случае не следует работать в темноте, помещение должно быть освещено.

Каждые 15-20 минут надо отвлекаться и делать гимнастику для глаз. Описания упражнений вы можете найти в Интернете и на сайте журнала «Здоровье школьника» [www.za-partoi.ru](http://www.za-partoi.ru) .Мы предлагаем вам некоторые упражнения.

**Слайд 8** Давайте вместе выполним эти упражнения

По мнению ученых, компьютер в нашей жизни – один из постоянных источников стресса. Некоторые мониторы являются источниками сильных магнитных излучений. Огромные потоки информации требуют постоянной концентрации внимания, что может привести к умственной усталости и нервному истощению. Расстройства внимания и невозможность сконцентрироваться становятся следствием хронического переутомления. Иногда из-за длительной работы за компьютером могут возникнуть шум в ушах, коловокружение, тошнота. Работа за компьютером – чисто интеллектуальный труд. И пэтому основная часть нагрузки приходится на нервную систему, а именно на головной мозг.

Выполнение упражнений «Гимнастики мозга», снимающее зрительное напряжение.

**Слайд 9**

Например упражнение «Ленивые восьмерки»

«Двойные рисунки»

Как вы думаете: что плохого может случиться с ребёнком, сидящим за компьютером, ушедшим с головой в айпад или погруженным в мобильный телефон? Какие физические травмы могут ему угрожать?

Это на улице бывает опасно – упал с велосипеда или подрался с кем-нибудь, а дома-то что? Однако травмы подстерегают школьников и тут, причем бьют они по рабочим органам – рукаи, особенно по ведущей. Ведь ее кисть совершает миллионы мелких движений, когда мы строчим бесконечняе эсэмэски и сообщения в социальных сетях, играем в электронные «стрелялки». А в результате рука так перенапрягается, что ее переклинивает – опухают суставы, на сухожилиях появляются шишечки и даже возникают спазма. Кисть и запястье – едва ли не самые уязвимые места на теле современного школьника. Их травмы, особенно у подростков, очень распространены: сказываются бесконечные сообщения, отправляемые по мобильному, тесное общение с компьютерной мышкой и клавиатурой, пультом игровой приставки, а также другими гаждетами. Опасность таких повреждений в том, что травма носит хронический характер: она никогда не бывает острой, а значит, долгое время не доставляет сильных болевых ощущений.Чувствуется дискомфорт, кажется, что рука простоо устала, а патологические изменения тем временем накапливаются. Недаром же говорят, что вода и камень точит. А представьте, как изнашиваются мелкие суставы кисти, если заставить их совершать одни и те же жвижения с утра до вечера, да еще в быстром темпе? Рано или поздно суставные хрящи стираются, суставы начинают болеть, опухают, а руки отказываются работать. Эта болезнь называется травматический артрит.

Чтобы избежать подобных явлений, необходимо давать рукам отдых, менять вид деятельности. Можно выполнять комплекс специальных упражнений.

* Сжимать и разжимать кулак,
* Держа руку на ребре, приподниматьвверх то указательный, то средний палец, стараясь, чтобы мизинец и безымянный при этом плотно прилегали к поверхности стола. Для усиления эффекта можно надеть на пальцы аптечную резинку.

Для того, чтобы сберечь свое здоровье при работе за компьютером, надо правильно организовать рабочее место. **Слайд 10**

Клавиатура должная стоять на краю стола прямо под дисплеем. Должны быть ножки, чтобы приподнять верхний край клавиатуры – так кисти рук меньше устают. Рекомендуется специальные подставки под запястья при работе с мышкой. Мышь должна быть по размеру руки, не следует также пренебрегать ковриком.

Если школьник работает дома за ноутбуком, лучше подключить к нему клавиатуру и мышь от обычного компьютера, так как низкое расположение монитора, слишком маленькая и неудобно расположенная клавиатура и встроенная мышь создают ощутимые неудобства для детской кистиА сам ноутбук хорощо бы водрузить на подставку, чтобы поднять экран до уровня глаз.

Отдельно хотелось бы остановиться на таком явлении как чрезмерное увлечение компьютерными играми. Виртуальная реальность манит своими безграничными возможностями, а индустрия компьютерных развлечений каждый год преподносит геймерам все новые и новые игры, от которых просто невозможно отказаться. Чем опасны комп. игры?

Главная опасность – зависимость. Как и любой наркотик или алкоголь, онлайн развлечения способны затмить человеческий разум. Попав в виртуальную зависимость, человек полностью отключается от реального мира вплоть до отказа от пищи и сна. Игровая зависимость – серьезное психическое отклонение, поддающееся лишь медицинскому лечению.

Другой негативный момент комп. игр – неуверенность в себе. Чувствуя себя супергероем в виртуальной жизни, подросток думает, что и в реальности все достаточно просто. Но, возвращаясь в настоящий мир, он быстро понимает, что успехи не достигаются одним лишь нажатием клавиши. Как следствие, появляется неуверенность в своих силах, злость на окружающих, депрессия – и все это нередко приводит к суициду.

Особую опасность представляют различные стрелялки, бродилки, леталки, гонки. Стрелялки это самый опасный вид игр, поскольку, зависимость вызванная ими сопровождается агрессивностью, озлобленностью. И немудрено: часами отстреливая людей в виртуальном мире, вряд ли станешь добрейшей души человеком. Вредны даже бродилки, хоть они и не такие агрессивные, но требуют повышенного внимания, затягивают, от них сложно оторваться.

Каковы признаки зависимости?

* Значительное улучшение настроения от игры
* Нежелание оторваться от компьютера
* Если оторвать геймера от игры, он испытывает раздражение, даже проявляет агрессивность
* Неспособность спланировать окончание игры
* Пренебрежение домашними делами в пользу игры
* Пренебрежение личной гигиеной
* При общении с окружающими сведение любого разговора к игровой тематике
* Отказ от общения с друзьями

**Слайд 11**

Трудно представить себе жизнь современника без Интернета:

* Быстро
* Удобно
* Интересно

За короткое время можно получить любую информацию.

Но и здесь есть свои подводные камни.

**Слайд 12** Часто подростки, привыкшие знакомиться и общаться «заочно», испытывают трудности в завязывании реальных знакомств. Искусственные друзья в социальных сетях лишают подростков возможности познать искренность насттооящей дружбы. К сожалению, все чаще дружба измеряется количеством виртуальных друзей, нежели настоящих.

**Слайд 13 Гаджеты портят нашу внешность.** Восемь лет назад миру был представлен первый IPhone. Сегодня у каждого седьмого жителя планеты есть смартфон, а врачи не устают открывать всё новые и новые повреждения, которые нам наносит высокотехнологичный гаджет. Окулисты говорят, что частое использование яркого экрана может вызвать катаракту уже и у молодых людей, психологи – что голубой свет, источаемый экраном телефона, приводит к бессоннице. Но совсем недавно тревогу забили и косметологи. Оказывается, наша привязанность к телефону вызывает такие несовершенства кожи, как морщины и акне. В последние годы клиники заполонили женщины, которые жаловались на одно и тоже – «заломы» на шее, россыпь морщинок у глаз, акне по периметру лица. Врачи были в замешательстве – раньше такого не было! А когда определили причину, назвали эти три проблемы «технологическими несовершенствами». И нашли для каждой из них идеальное решение.

**Слайд 14:**TECH neck или «техно-шея»- это горизонтальные морщины, которые возникают вне зависимости от возраста. Причина их появления - частое использование смартфона и ноутбука. Всё дело в том, что с выпрямленной спиной наша голова весит около четырёх с половиной килограммов. Однако, когда мы наклоняем голову на 45 градусов, чтобы посмотреть в телефон или на экран ноутбука, её давление на шею равняется 22 килограммам !А теперь представьте себе, что в среднем мы проводим у экрана три, четыре часа в день. Такая нагрузка мало того , что может привести к болям в спине, так ещё и разрушает коллаген в тонкой коже шеи. Как результат – глубокие «заломы», делающие обладательницу визуально старше. Так что же делать?

**Слайд 15:** Эффективны будут аппаратные процедуры, стимулирующие выработку коллагена в коже.Моментальные эффекты дадут и филлеры на базе гиалуроновой кислоты, а также лазер, способный выровнять поверхность шеи. Хотите чуда из баночки? Советуем кремы с пептидами, которые будут стимулировать выработку коллагена и эластина. Но самое главное – приучайте себя держать свой смартфон на уровне глаз.

**Слайд 16:Морщины вокруг глаз.**

Россыпь тонких нитевидных морщинок, в народе называемых «гусиными лапками», - один из первых признаков старения. Но что если они появляются в 30 лет? Косметологи предупреждают – когда мы постоянно смотрим на экран смартфона, то невольно щуримся. Отсюда и морщинки. Дерматологи советуют: следите за размером шрифта и уровнем подсветки в телефоне. Зачастую мы сами не замечаем , как часами щуримся на слишком яркий дисплей или пытаемся прочесть крохотный текст письма в рабочей почте.

**Слайд 17: Акне.**

Термин phacne. , которым косметологи называют прыщи, появившиеся от смартфона, даже был занесён в словарь современных выражений. Почему возникает так называемое «телефонное акне»? На поверхности нашего смартфона скапливаются миллионы бактерий – мы постоянно печатаем, трогаем экран, кладём в карман и сумку, которые далеко не стерильны. При частом соприкосновении телефона с щекой эти бактерии и вызывают болезненное акне, которое расползается от виска до подбородка. Косметологи советуют глубоко очищающие глиняные маски. Заведите себе привычку регулярно протирать экран смартфона антибактериальными салфетками, а на время лечения высыпаний постарайтесь разговаривать используя гарнитуру.

**Слайд 18:** Сегодня мы с вами разобрались в том какой вред и пользу могут принести гаджеты, а также получили информацию о том, как правильно без вреда для здоровья пользоваться этими современными видами информации. **Спасибо за внимание.**