



ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.
Распространяется бесплатно.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Профилактика зависимости от компьютерных игр

В настоящее время большой популярностью среди детей и молодежи пользуются компьютерные игры. У некоторых компьютерные игры становятся главным развлечением. Они погружаются в виртуальный мир, теряя интерес к реальности. Родители бьют тревогу, нормально ли такое поведение или же увлечение перешло роковую черту и стало заболеванием.

Зависимость — это постоянный выбор в сторону действий, которые разрушают жизнь человека. Он действует только так, как требует наркотик, алкоголь. Кроме того он может действовать в соответствии с неправильными мыслями — и это тоже зависимость.

Зависимость — это потеря контроля над своим поведением или эмоциями без наркотика, алкоголя, сигареты. Человек может «достичь нормы» только при помощи этого вещества. Такое же возможно, если человек привык к каким-то определенным, искусственно созданным условиям или эти условия необходимо поддерживать из-за его заблуждений.

Зависимость — это учащение приёма вещества, изменяющего состояние, настроение. Кроме того -это постоянное увеличение количества такого вещества, которое становится необходимым, незаменимым для возвращения к норме.

То, что современные дети сначала учатся играть в компьютерные игры, и только потом в подвижные игры во дворе — факт уже не удивительный. Только часто побочным эффектом столь раннего и близкого знакомства с ПК становится компьютерная зависимость, о которой многим родителям, к сожалению, известно не понаслышке. Около 70% современных школьников, отвечая на вопрос о своих

интересах, упоминают компьютер практически наравне с занятиями спортом, прогулками и общением с друзьями.

Зависимость — это всё то, что человек постоянно делает, чтобы убежать от неприятной реальности. Причём такое бегство не изменяет эту реальность. Оно только усугубляет со временем переживания человека и его положение в этой реальности.

Основных причин возникновения компьютерной зависимости у младших школьников (7-10 лет) и подростков несколько.

Во-первых, это отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье. Многие родители сегодня заняты исключительно заработком денег, поэтому живут по принципу «работа — дом — работа», не уделяя ребёнку достаточно времени, не интересуясь его жизнью, не спрашивая о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит. Подросток, растущий в такой семье, считает, что его родители скучны и неинтересны и всеми силами старается быть полной им противоположностью.

Следующая причина — отсутствие у ребёнка серьёзных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. Такой подросток понимает, что можно сидя дома и не утруждая себя излишним напряжением, стать крутым бандитом (в игре), найти себе собеседника, с которым в любой момент не трудно прекратить общаться, достать (скачать) реферат, ради которого раньше пришлось бы идти в библиотеку. Столь радужная перспектива притягивает ребёнка к экрану монитора, как магнит.

В группе риска также дети, которые не умеют налаживать контакты с окружающими, у которых нет друзей. Возможно, наличие видимого физического недостатка отталкивает сверстников от общения с ними, или у них развились черты характера,

препятствующие установлению дружеских привязанностей: застенчивость, замкнутость, злобность, чрезмерная жадность, мстительность, обидчивость, агрессивность.

I. Влияние компьютерных игр на психическое здоровье ребенка:

1. Компьютерные игры формируют психологическую зависимость.

Стоит отметить, что дети более серьезно воспринимают процесс игры, нежели взрослые. Чрезмерное увлечение компьютерными играми формирует зависимость, так как граница условности в игре максимально приближена к реальности. Формируется «виртуальный мир», в котором детям импонирует статус доблестного героя. Оставаясь в реальной жизни простым школьником и не имея при этом серьезных увлечений, «виртуальный мир» становится ребенку более интересным. При этом, чем выше уровень зависимости, тем выше уровень психологического дискомфорта.

2. Компьютерные игры снижают волевые качества.

Если при традиционных детских увлечениях: чтении книг, конструировании, спорте — ребенок получает удовольствие через труд и преодоление, то в компьютерных играх — с помощью простого нажатия клавиши. В результате снижается мотивация к труду, любознательность, ребенок хуже переносит интеллектуальные нагрузки.

3. Компьютерные игры формируют завышенную самооценку детей.

В играх ребенок привыкает распоряжаться жизнями сотен зависящих от него персонажей. Он уничтожает отдельных людей или даже целые государства с помощью клавиатуры и мыши.

В результате киберзависимые дети имеют завышенный уровень притязаний к жизни и в то же время слабую силу воли, чтобы эти притязания реализовать. Так, мальчикам, а они чаще всего подвержены компьютерной зависимости, в будущем будет сложно стать главой семьи, сделать успешную карьеру.

Как отмечают психотерапевты, зависимые дети пасуют при малейшей трудности, не доводят дело до конца и именно поэтому зачастую плохо учатся, не любят читать, не проявляют интереса к творчеству.

4. Компьютерные игры повышают агрессивность, раздражительность.

Программы, которые содержат сцены насилия и убийства, повышают уровень агрессивности. Так, военными США компьютерные игры используются для снятия психологических барьеров у тех солдат, которые под влиянием страха, стресса и прочих обстоятельств не могут применить оружие.

При зависимости от компьютерных игр происходит разбалансировка психики. Психика становится более ослабленной, а поведение становится неуправляемым. Возникают перепады настроения, раздражительность,

бессонница, агрессивность, импульсивность, повышенная утомляемость.

Вот, например, какие «полезные советы» дает компьютерный журнал «Страна игр» ребятишкам, соблазняя их сыграть в игру «Аллоды: печать тайны»: «Миссия десятая. Логово людоедов. Как не сложно догадаться, в этой миссии вам придется мучить толстых, волосатых монстров неопрятного вида, в простонародье именуемых людоедами. Опасного ничего нет, а денег можно загрести кучу... По пути вам встретится парочка первых людоедов, забейте их в полном соответствии с традиционной стратегией забивания крупной дичи... Перед мостом зарежьте еще одного несчастного толстяка, заберите его скромные сбережения и продолжайте свой путь... Разные хрюшки-зверюшки вас, я надеюсь, не остановят, а перебить десяток бледно-желтых гоблинов не составит никакого труда...».

5. Компьютерные игры делают мышление стереотипным, механическим, снижаются творческие способности.

В компьютерных играх есть цель, есть инструмент ее достижения, а значит, от ребенка не требуется творческого решения проблемы.

Таким образом, мышление становится стереотипным, творческие способности не развиваются, уходит эмоция, сострадание, человечность — то, что всегда было присуще детям.

6. Компьютерные игры снижают уровень социализации и адаптации к окружающему миру.

Особенно подвержены компьютерным играм дети, которые имеют проблемы в общении. Ребенок замыкается в виртуальной реальности и при этом становится еще более замкнутым. Он не получает навыков общения, мало контактирует со сверстниками, не учится решать конфликтные ситуации, не познает окружающую действительность.

II. Влияние компьютерных игр на физическое здоровье ребенка:

1. Ухудшение зрения. Возрастает риск появления или прогрессирования уже имеющейся близорукости.

2. Малоподвижный образ жизни. Компьютерные игры — статичный вид отдыха. В результате ребенок и «работает» (учится, выполняет уроки), и отдыхает, сидя за столом. Это приводит к гиподинамии (малоподвижному образу жизни). Сегодня в Архангельской области гиподинамия является главной причиной слабого здоровья школьников.

3. Увлечение компьютерными играми может спровоцировать у детей с предрасположенностью приступ **фотоинтенсивной эпилепсии** — реакции организма на ритмичную световую стимуляцию.

4. Электромагнитное излучение.

Электромагнитное излучение компьютера, а также других электроприборов, таких как мобильные телефоны, микроволновые печи, телевизоры и пр., угнетают лимфоциты, что приводит к повышенной утомляемости и раздражительности, ослабляют иммунитет.

Компьютерной зависимости подвержены также дети, которые и в школе учатся неважно, и в компании ребят не являются заводилами, и с родителями не могут наладить отношения. Если такое положение вещей не устраивает ребёнка, он вполне может впасть в зависимость от компьютерных игр, где всегда будет главным героем, находящимся на вершине успеха, победителем, властителем, первым разрушителем (или созидателем). В сети Интернет подросток имеет возможность создать себе образ, противоположный реальному: другое имя, другая внешность, другая, более выгодная презентация своего «я».

Разумеется, нет ничего плохого в том, что компьютер позволяет детям «открывать мир», находить друзей, общаться. Зависимость же наступает тогда, когда при появлении альтернативных возможностей обучения, общения, досуга, они (эти новые возможности) отвергаются, когда компьютер используется лишь как средство получения удовольствия, но не информации, не пользы.

III. Рекомендации по профилактике зависимости:

1. 6-7-летние дети без ущерба для здоровья могут заниматься за компьютером не более 10 минут в день. Ученики 2-3 класса — 15 минут. В 4-6 классе — до 20 минут. В 8-9-ом — до 25 минут. В 10-11 — 30 минут.

2. Заинтересуйте ребенка другими несправедливо забытыми сегодня играми, увлечениями. Важно учить детей мастерить, рисовать, лепить — делать что-то своими руками, развивать творческие способности. Выявите склонности своего ребенка, развивайте его таланты с помощью секций, кружков. По возможности, выделите ребенку уголок для мастерской. Увлечшись каким-нибудь ремеслом, ребенок будет меньше стремиться к компьютеру. Но нужно проявить упорство, вовлекая его в новую деятельность. Так как дети, увлеченные компьютерными играми, предпочитают заранее отказаться от того, что кажется им чересчур сложным.

3. При покупке компьютера сделайте вид, будто покупаете его себе. Тогда вам легче будет устанавливать правила пользования.

4. Не ставьте компьютер в детской. Это располагает к бесконтрольному пользованию. Важно, чтобы на монитор не попадал прямой солнечный свет, и не падали блики от лампы. Экран должен быть расположен так, чтобы по отношению к центру дисплея взгляд падал немного сверху вниз, под углом 10-20 градусов. Лучше всего расположить монитор на расстоянии семидесяти сантиметров от глаз ребенка. Место для компьютера должно быть хорошо освещено. Медики рекомендуют ежедневно проводить в комнате с компьютером влажную уборку, чаще проветривать помещение.

5. Высота стола должна быть такой, чтобы кончики пальцев руки, поставленной локтем на стол, достигали уголков глаз. Стул должен иметь высокую спинку, а сгиб ног при посадке — составлять угол в 90 градусов. Размеры компьютерного стола и стула должны

соответствовать росту ребенка. Рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным, регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки.

ЧТО МОЖНО ПОСОВЕТОВАТЬ?

Если подросток уже стал компьютерозависимым, то восстановить доверие между ним и родителями будет сложно. Однако если мама и папа найдут причину этой зависимости, то смогут снова подружиться со своим ребенком.

Не спешите категорически запрещать сидение за компьютером. Это самое неэффективное из того, что можно сделать.

Первый шаг на пути избавления от зависимости — организация домашнего личного пространства, где подросток будет чувствовать себя комфортно. Позвольте ему общаться с друзьями дома, разрешайте приводить их к себе в комнату.

Следите, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими.

Уважайте интересы своего ребенка. Возьмите за правило: подросток не обязан любить то, что дорого вам, а вы не обязательно должны любить то, что дорого ему. Если позволять друг другу иметь собственный мир и увлечения, то не возникнут конфликты на почве навязывания чуждого стиля жизни.

Не считайте своего ребенка несмышленым или глупым. Это распространенная родительская ошибка только усугубляет разногласия и непонимание. Разговаривайте с подростком, как со взрослым человеком, и прежде чем выносить какие-либо вердикты или что-то запрещать, выслушайте внимательно, что он думает по данному вопросу.

Всем известно, что запретный плод сладок. Чем больше вы запрещаете, тем больше подогреваете интерес подростка к тому, что под запретом. Ведь даже со взрослыми та же история, а в юности, с ее протестом и максимализмом, что может быть привлекательнее, чем пойти наперекор?

Нельзя насильственно что-то отнять, не дав ничего привлекательного взамен. Чем можно заинтересовать подростка, знает только он. Вы же можете деликатно это разузнать. Придумайте какое-нибудь общесемейное хобби, ведь интересное общение — лучшая профилактика любой формы зависимости. Воспользуйтесь позитивными возможностями компьютера — может быть, ребенок начнет овладевать программированием, веб-дизайном, займется компьютерной графикой или анимацией.

А главное, что необходимо для искоренения компьютерной зависимости, — близкие и честные отношения между всеми членами семьи.

Станьте ребенку другом и помощником: пусть он знает, что всегда может на вас положиться и доверить вам свои проблемы.

МАСЛЕНИЧНЫЕ ЗАБАВЫ

Не найти такого человека в России, который бы не любил Масленицу!

Масленицу праздновали еще наши прадеды, так как этот задорный и веселый праздник уходит своими корнями в глубину веков. Этот праздник с большим нетерпением ждут и взрослые и дети.

«Масленичные забавы» – под таким названием 26 февраля прошла игровая программа в Сладковском ДК с воспитанниками детского сада «Ромашка».

Ребят под веселую музыку встречала хозяйка праздника Ольга Николаевна Бабаева. Она рассказала дошкольникам о традициях празднования Масленицы.

На празднике ребята играли в игры - «Валенок», «Катание на лошадях», «Перенеси блины», «Перекажи блинчик», «Ручеек», состязались в силе и ловкости, танцевали.

В конце встречи все вместе водили хоровод вокруг тучела Масленицы.



Час мужества «Уральский добровольческий танковый корпус»

11 марта - День народного подвига по формированию Уральского добровольческого танкового корпуса в годы Великой Отечественной войны.

Памятная дата, отмечающая подвиг советского народа в годы войны, появилась в календаре в 2012 году, когда губернатор Свердловской области издал соответствующий указ, где первым пунктом записано: «Установить знаменательную дату Свердловской области «День народного подвига» по формированию Уральского добровольческого танкового корпуса в годы Великой Отечественной войны» и отмечать её ежегодно 11 марта».

Создание Уральского добровольческого танкового корпуса началось зимой 1943 года, в дни завершения разгрома гитлеровских войск под Сталинградом. Рабочие трёх уральских регионов – Свердловской, Челябинской областей и Пермского края – выступили с инициативой подарить фронту целое танковое соединение. За считанные месяцы на собственные средства, за счет сверхпланового самоотверженного труда произвели сотни танков, бронемашин, орудий и минометов, а также всё необходимое танкистам оружие и обмундирование. Добровольцам пришлось выдержать серьёзный конкурс и жёсткий отбор, чтобы занять место в рядах корпуса.

Уральские танкисты с боями прошли от Курской дуги до Праги и Берлина. Знамя корпуса украсили ордена Красного Знамени, Суворова и Кутузова. За отличные боевые действия, героизм, мужество и отвагу уральские добровольцы награждены более 40 тысячами орденов и медалей, 38 гвардейцев стали Героями Советского Союза.



Учредитель: Администрация Сладковского сельского поселения

Слободо – Туринского муниципального района Свердловской области

Адрес: 623942, с. Сладковское, ул. Ленина, 13, тел./факс: 8(34361) 2-43-97, e-mail: sladkovskoel@mail.ru

Дата выхода: Март 2020 г. Тираж: 40