**Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта учителя начальных классов**

**МОУ «ЦО «Тавла»-СОШ №17»**

**Фомичевой Екатерины Викторовны**

**«Предупреждение компьютерной зависимости – одно из направлений здоровьесберегающих технологий».**

 Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – это здоровье. Здоровье детей – это главная и основная тема для всего человечества. Наблюдая за своими учениками, я сделала вывод, что в последние годы значительно ухудшается здоровье детей. В чем же причина? Я считаю, что кроме того, что у детей очень высокая интенсивность учебного труда, что является существенным фактором ослабления здоровья и ростом различных отклонений в организме, появилась и новая проблема – компьютерная и интернет-зависимость детей. К сожалению, лёгкий доступ к самой разной информации может помешать ребенку развивать в себе творчество, интеллект, умение строить глубокие отношения и преодолевать трудности, а также негативно сказаться на нравственном и физическом развитии.

Сейчас сложно представить, что ещё 10 лет назад в нашей стране мы и не могли предположить, насколько эта проблема будет серьезна на сегодняшний день. И с каждым годом актуальность этой проблемы только растет. Современные дети, кажется, уже рождаются с умением пользоваться компьютером.

В виртуальном компьютерном мире легко можно стать кем угодно. Для этого не нужно прилагать много усилий, не надо соблюдать правила взрослых, не нужно скрывать агрессию. Достаточно только «загрузить» игру. А если компьютер подключен к Интернету, то возможности становятся и вовсе безграничными. К сожалению, и проблемы тоже…

Порой, фантазией реальность заменяя,

Мы забываем наш прекрасный мир.

Часами по сети гуляем!

Да! Интернет – у многих есть кумир.

 На идею формирования педагогического опыта оказали влияние следующие факторы:

* требования ФГОС НОО;
* изучение методической литературы;
* анализ личного опыта;
* курсы повышения квалификации.

Работая в школе, осознаёшь, что с каждым годом становится все труднее поддерживать интерес ребёнка к учению вообще. Мотивация к активной познавательной позиции ослаблена несколькими причинами.

Во-первых, у каждого ребенка свой опыт познавательной деятельности и свой уровень развития, а учатся они все в одном классе.

Во-вторых, большой объем информации, который необходимо запомнить,

В-третьих, передачи телевидения и радио, интернет, научно-популярные кинофильмы, рассказывающие школьникам о современных достижениях и нерешенных проблемах в интересной, занимательной, и доступной форме привлекают детей в большей степени, чем современные учебники. Происходит резкое падение интереса школьников к чтению, к книге, и, как следствие, снижение культуры, неумение правильно, логично выразить свою мысль. Снижается уровень грамотности учащихся, на уроках наблюдается снижение мотивации учебной деятельности, сознательного отношения к процессу учения.

Работая по данной проблеме, я считаю, что необходимо мне, как учителю начальных классов, создать среду, максимально поддерживающую сохранение и развитие физического и психического здоровья учащихся, формировать заинтересованное отношение к собственному здоровью, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. На уроках и во внеклассной работе стараюсь воспитывать ценностное отношение к своему здоровью.

 Компьютерная зависимость – проблема, с которой пытаются бороться во всем мире. Впервые о ней заговорили в начале 80-х годов американские ученые. А в России ученые занимаются компьютерной зависимостью последние 7-8 лет.

Почему же формируется компьютерная зависимость?

Первое условие, при котором формируется любая зависимость – чувство внутренней тревоги и неудовлетворенности.

Второе условие формирования компьютерной зависимости – удовольствие.

Во многом – это зависит от особенностей характера ребенка.

В группу риска попадают:

1) дети, полагающие, что от них мало, что зависит в жизни. В неудачах они винят других, мечтают о чуде, которое избавит их от любых проблем. Именно у таких детей надо воспитывать ответственность, настойчивость, решительность, что я стараюсь и делать.

2) дети с низкой самооценкой, которые с помощью игры стремятся самоутвердиться. Таких детей нужно чаще хвалить, поощрять инициативу.

3) дети, мечтающие стать лидерами, но так и не ставшие ими. Им необходимо помочь реализовать свой потенциал. Я поддерживаю любые их начинания, развиваю таланты и способности.

В наше современное время мы не можем оградить ребенка от компьютера и не должны этого делать. Я использую компьютер и на уроках в рамках времени, определенном СанПином (не более 15 мин.). Учу этому и детей: напоминаю, сколько времени можно проводить у экрана, какие фильмы и игры лучше использовать для их возраста, привлекаю детей к использованию полезных программ и сайтов, пытаюсь развивать музыкальный вкус, поощряю творческие решения проблем (например, при подготовке проектов) и обязательно обращаю внимание на то, что дети должны занимать физически активную позицию. Вовлекаю детей в кружки, провожу внеклассные мероприятия, организую походы. То есть стараюсь показать, как прекрасен этот, а не виртуальный мир. Создаю условия для того, чтобы ребенок нашел себе группу сверстников, по общим интересам. Также провожу тематические родительские собрания, анкетирование, устраиваю встречи с психологом, обращаю внимание на необходимость доверительного отношения в семье.

С целью выявления влияния компьютера на детей мною было проведено анкетирование. Анкетный опрос я проводила в начале первого класса и в начале второго класса. Опрошено 29 человек, проведена обработка данных по выявлению влияния компьютера на зрение школьников и возникновения зависимости от компьютера.

Так результаты анкетирования показали, что у 100% детей дома есть компьютер.

На вопрос о здоровье глаз было показано, что 54% учеников первого класса заботятся о здоровье своих глаз. Во втором классе же процент увеличился до 74%.

Было выяснено, что 45% моих учеников первого класса проводят за компьютером более двух часов. Во втором классе –37% учащихся.

При опросе я узнала, что ради работы за компьютером ученики первого класса готовы отказаться: 25% от друзей, от прогулки – 19%, от спорта- 22%, от чтения – 34%. Во втором классе я получила следующие результаты: отказаться от друзей готовы 20%, от прогулки – 15%, от спорта – 19%, от чтения – 25% опрошенных детей.

Итак, можно сделать вывод, что проводимая мною работа по предупреждению компьютерной зависимости дает хотя и небольшие, но положительные результаты.

С результатами данного анкетирования я обратилась к доктору медицинских наук, профессору, Власову Алексею Петровичу. Он выразил свою точку зрения на проблему компьютерной зависимости школьников и сказал, что современные дети проводят больше положенного времени за компьютером, причём не только по учебной необходимости, но и для развлекательных нужд. Вследствие чего повышаются риски возникновения заболеваний глаз и опорно-двигательного аппарата. И советовал ученикам больше времени проводить на свежем воздухе, заниматься спортом, вести здоровый образ жизни. А компьютером пользовались только по острой необходимости.

Работая над этой проблемой, я столкнулась с трудностями:

до конца не изучены приемы и методы, которые позволяют предупреждение компьютерной зависимости, поэтому приходится полностью переосмысливать форму проведения уроков, внеклассной работы.

А также при выполнении детьми дополнительного задания по предметам, учителю невозможно полностью осуществить контроль применения источников, которыми дети пользуются, отслеживать время, проводимое за компьютером.

Трудности проявляются при работе с некоторыми семьями, в которых наблюдается:

1. Низкий нравственный уровень.
2. Неблагоприятная эмоциональная обстановка**.**
3. Отсутствие доверительных отношений с родителями.
4. Раннее приучение ребёнка к компьютеру, телевизору, мобильному телефону.
5. Неумение заинтересовать ребёнка жизнью в реальном мире.
6. Отсутствие родительского надзора за временем игр и нахождения ребёнка в Сети.

В целях обмена опытом с коллегами я провожу открытые уроки, принимаю участие в предметных неделях, выступаю на семинарах методического объединения. Продолжаю работу над диссертацией «Предупреждение компьютерной зависимости у младших школьников». Я стараюсь идти в ногу со временем, строить педагогическую деятельность таким образом, чтобы урок отвечал и современным требованиям ФГОС НОО и запросам образовательной среды и, чтобы учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям.

Свой материал по теме «Предупреждение компьютерной зависимости – одно из направлений здоровьесберегающих технологий» на сайте МОУ «Центр образования «Тавла» - Средняя общеобразовательная школа №17», на сайте <http://katynchik87.wixsite.com/mysite-1>, https://nsportal.ru/user/1292715

Выдающийся философ 20 в. Бетран Рассель заметил, если вы не думаете о своем будущем у вас его не будет… Наше будущее – это наши дети. Я считаю, чтобы сделать наших детей умными и рассудительными, нужно сделать их крепкими и здоровыми.

**8. Наглядное приложение***.*

**Классный час (информационный)**

**Класс: 4**

**Тема: «Компьютер – враг, друг, помощник»**

**Цель:** Содействовать определению места и роли компьютера в жизни современного человека.

**Задачи:** 1.Показать упражнения при работе с компьютером.

2. Ориентировать на общение с другими людьми, на развитие своих способностей и соблюдение определенных правил при работе с компьютером.

**Оборудование:** изображение экскаватора, самолета, компьютера, памятки на каждого учащегося, вредные советы.

**Ход:**

1. **Вступительная часть.**

На слайде экскаватор, самолет, компьютер.

 - Назовите их одним словом? (машины, техника).

- Подбери каждому предмету определение по образцу.

Экскаватор - сильный, самолет - ….(быстрый), компьютер – (умный). Без них невозможно представить современный мир.

Еще 20 лет назад компьютер был диковинкой, а в настоящее время он стал многим доступен. Слово «компьютер» произошло от греческого «компьюто», что означает: считаю, вычисляю. Так компьютер назвали потому, что вначале он использовался для сложных расчётов и громоздких вычислений. Тогда компьютер ещё называли электронно-вычислительной машиной или, сокращённо, ЭВМ, и был очень большой размером с комнату.

 - У кого дома есть компьютер?

1. **Постановка проблемы.**

Ребята, как вы думаете: компьютер – друг, помощник или враг? (мнения детей: друг и помощник, враг, и то, и другое). Хорошо, что у каждого свое мнение. Предлагаю вам побыть в роли компьютера.

1. **Основная часть.**

Произнесите все слово друг. Что вам вспоминается? (как мы играем).

**Продолжи фразу:** **Компьютер – друг,** потому что… (с ним можно играть, рисовать, т. е приятно проводить время).

*Приглашаю два ученика.*

**Задание:** Улыбнитесь друг другу. Скажите: «Мне с тобой так весело, я рад тебя видеть». Какие чувства испытали? Сравните свои ощущения - вы улыбнитесь компьютеру, скажите ему как вы рады его видеть. Вы испытали приятные чувства, радость, тепло от такого общения?

- Как поступишь ты в следующей ситуации?

Ребята зовут тебя на улицу, а ты играешь на компьютере. (Я приму их приглашение, я откажусь).

Мама просит тебя помочь, а ты играешь на компьютере. (Я сразу помогу маме, я попрошу подождать).

**Итог, вывод информации:** Продолжи следующую фразу: Компьютер – друг, но….(нельзя забывать о друзьях, людях, семье)

Б) **Компьютер – помощник .**

**Кому и в чем помогает компьютер?** (высказывания детей)

- Без компьютера не обходятся нигде. Компьютер помогает врачу ставить диагноз и назначать лечение. Бухгалтер составляет отчеты при помощи компьютера. Он помогает художнику создавать картины и мультипликационные фильмы. Инженеры с помощью компьютера ведут сложные расчёты, составляют чертежи новых машин, космических кораблей. Школьникам помогает находить необходимую информацию, готовить рефераты.

 **- Какую помощь оказывает вам компьютер? (**помогает считать, находить ошибки, найти нужную информацию, переводить иностранный текст).

**-Согласны ли вы с тем, что тогда школьникам не надо читать книги, чтобы много знать, не надо учить таблицу умножения, учить правила правописания?**

Плохо, когда человек в детстве не учиться думать, он тогда не развивает свои способности. А значит, не вырастет из него ни бухгалтер, ни художник, ни врач.

**Вывод информации, итог:** С компьютером интересно учиться, познавать окружающий мир. Он **помогает**  человеку и работать, и учиться, и в игры играть. Главное, чтобы он не мешал развиваться вашим способностям и талантам.

В) **Компьютер – враг.** Компьютеры сделались настолько обыденными, что невольно забываются связанные с их использованием опасности.

**- Какой вред приносит компьютер?** Как и любое достижение прогресса, будь то автомобиль, самолёт, телевизор, компьютер является источником негативных воздействий на человека, приносит вред его здоровью при неправильном применении, может вызвать профессиональные заболевания. Однако компьютер становится добрым, умным, неутомимым помощником, если человек продумывает все моменты общения с ним, соблюдает правила техники безопасности, следует советам специалистам.

Предлагаю вам познакомиться с вредными советами. Попробуйте сделать из них полезные советы.

 **Как поступить правильно?**

**Вредные советы.**

Никогда не мойте руки,

Монитор, клавиатуру.

Это глупое занятие

Не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки,

Монитор, клавиатура.

Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять. (Грязная клавиатура является источником распространения вредных микробов, поэтому ее надо регулярно протирать, мыть руки.)

Хочешь зрение улучшить,

Сядь поближе к монитору,

Лучше сразу носом ткнуться

И сидеть часов так десять.

И тогда уж через месяц

Будет глаз как у орла. (Чтобы глаза не уставали и зрение не ухудшалось, надо сесть подальше от монитора, оптимально - 70 см. Монитор немного отклоните назад. Обязательно делайте зарядку для глаз.

 **Учитель** выполняет с детьми **упражнения** и раздаёт **памятки** с упражнениями для самостоятельного выполнения дома при работе с компьютером.

### ****Упражнения для глаз при работе с компьютером:****

* На счёт 1-4 закрыть глаза с напряжением, на счёт 1-6 раскрыть глаза.
* Посмотреть на кончик носа на счёт 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счёт 1-6.
* Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счёт 1-6.
* Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на счёт 1-4 - вверх, на счёт 1-6 - прямо; затем так же вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем посмотреть прямо, на счёт 1-6.
* Посмотреть на кончик указательного пальца, удалённого от глаз на расстояние 25-30 см, на счёт 1-4 медленно приблизить его к кончику носа, потом, опять же глядя на кончик пальца, отдалять от носа на то же расстояние.
* «Метка на стекле»: переводить взгляд с метки на стекле окна (красный кружок диаметром 3-5 мм) на выбранный предмет вдали за окном.
* Перемещать взгляд по траекториям, изображённым на больших плакатах: по восьмёрке, по часовой стрелке и против.

Упражнения выбираются по желанию, каждое из них повторяется 4-5 раз. Общая длительность упражнений должна равняться 2 минутам. Зрительная гимнастика поможет восстановить функциональное состояние аккомодационного аппарата глаза и предупредить его переутомление.

Нет приятнее занятья,

Чем, сутулясь сильно – сильно

Посидеть у монитора.

Тренируйтесь ежедневно,

И наступит день счастливый –

Вас в какое – нибудь царство

Примут главным горбуном. (У тех, кто неправильно сидит за компьютером, со временем могут возникнуть серьезные проблемы с мышцами и суставами. Нельзя сутулиться, сидеть желательно в кресле с подлокотниками и регулировкой высоты сиденья. Через каждые 15 минут занятий выполнять физические упражнения.

**Упражнения для разминки**

Положите руку на край стола ладонью вниз. Взявшись за пальцы другой рукой, отведите кисть назад и удерживайте в таком положении в течение 5 с. Повторите упражнение для другой руки.

Слегка упритесь рукой в стол, на 5 с напрягите пальцы и запястье. То же проделайте другой рукой.

Сильно сожмите пальцы в кулаки, затем распрямите их.

Сядьте на стул прямо, ноги твёрдо поставьте на пол (если стул на колёсиках, позаботьтесь о том, чтобы он оставался неподвижным). Наклонитесь как можно ниже, чтобы достать головой колени. Оставайтесь в таком положении 10 с, затем распрямитесь, напрягая при этом мышцы ног. Повторите упражнение 3 раза.

Многие держат на столе резиновую эластичную игрушку или кольцо-экспандер и с его помощью время от времени разминают кисти рук.

Посмотрите, что творится

В каждом доме по ночам:

Повернувшись к монитору,

Молча, школьники сидят.

Ни за что не позволяют

Их укладывать в кровать.

Не хотят, они трудяги,

Годы детские свои

Провести под одеялом

На подушке без штанов. (Ни в коем случае нельзя детям работать на компьютере в ночное время, т. к. будет с трудом засыпать, а в днем чувствовать

**Учитель.** Занятия на компьютере необходимо ограничивать по времени, во-первых, для того, чтобы не навредить своему здоровью, физическому и психическому.

Но хотелось бы, чтобы вы, ребята, работая или играя на компьютере, не забывали о том, что вокруг вас так много интересного и без компьютера. Это игры во дворе с друзьями, общение с родными, чтение книг, занятия спортом или в музыкальной школе, прогулки по парку с любимой собакой,  учёба в школе, просто наблюдение за красотами природы. А чтобы компьютер не стал врагом, дарю памятки с упражнениями.

**Упражнения для разминки**

* Положите руку на край стола ладонью вниз. Взявшись за пальцы другой рукой, отведите кисть назад и удерживайте в таком положении в течение 5 секунд. Повторите упражнение для другой руки.
* Слегка упритесь рукой в стол, на 5 секунд напрягите пальцы и запястье. То же проделайте другой рукой.
* Сильно сожмите пальцы в кулаки, затем распрямите их.
* Сядьте на стул прямо, ноги твёрдо поставьте на пол (если стул на колёсиках, позаботьтесь о том, чтобы он оставался неподвижным). Наклонитесь как можно ниже, чтобы достать головой колени. Оставайтесь в таком положении 10 секунд, затем распрямитесь, напрягая при этом мышцы ног. Повторите упражнение 3 раза.

**Упражнения для глаз при работе с компьютером**

* На счёт 1-4 закрыть глаза с напряжением, на счёт 1-6 раскрыть глаза.
* Посмотреть на кончик носа на счёт 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счёт 1-6.
* Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счёт 1-6.
* Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на счёт 1-4 - вверх, на счёт 1-6 - прямо; затем так же вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем посмотреть прямо, на счёт 1-6.
* Посмотреть на кончик указательного пальца, удалённого от глаз на расстояние 25-30 см, на счёт 1-4 медленно приблизить его к кончику носа, потом, опять же глядя на кончик пальца, отдалять от носа на то же расстояние.
* «Метка на стекле»: переводить взгляд с метки на стекле окна (красный кружок диаметром 3-5 мм) на выбранный предмет вдали за окном.
* Перемещать взгляд по траекториям, изображённым на больших плакатах: по восьмёрке, по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Упражнения выбираются по желанию, каждое из них повторяется 4-5 раз. Общая длительность упражнений должна равняться 2 минутам.

