

**Воспитание детей**

**Полезные советы для родителей от педагогов МБОУ Дубровская СОШ**

2 выпуск

МБУ ДПО «ММЦ» Оханск, 2015

Байдина Ирина Анатольевна, учитель информатики

**Домашний компьютер – помощник учебе?**

Ещё несколько десятков лет назад компьютер был диковинкой, а сегодня он стал доступен обычной семье. Многие родители приобретают персональный компьютер своим детям, так как они считают его первоочередным помощником в учебе. Но в действительности иногда получается наоборот! Наличие компьютера в детской комнате дает «кучу» соблазнов (игры, фильмы, музыка), что негативно сказывается на учебе, в Интернете есть готовые домашние задания, которые не заставляют «работать головой» ученика. Мировые исследования по данному вопросу:

* Немецкие ученые установили, что чем больше ученики пользуются компьютерами в школе и дома, тем хуже их результаты в изучении языков и математики.
* Исследования, проведенные английскими учеными в нескольких сотнях семей, где были дети – школьники младших классов, показали, что наличие персонального компьютера как раз негативно сказывается на успеваемости детей по таким предметам, как арифметика и родной язык, то есть, чтение и в особенности – письмо.
* В масштабном исследовании, проводимом в штате Северная Каролина, приняли участие школьники 10 - 14 лет. Исследователи уделили внимание успеваемости подростков, у которых всегда был домашний компьютер и их ровесников, не имеющих доступа к ПК. Негативный эффект, вызванный доступностью компьютера, был признан «умеренным, но вполне заметным».
* Подобные исследования проводились и в России.

Для проведения исследования в нашей школе среди 5-7 классов провели анкетирование. По каждому ученику из классных журналов были выписаны оценки по информатике и успешность по всем предметам («хорошист» или «троечник»). После обработки всех данных по трем классам вместе были получены следующие результаты: по оснащенности домашнего места ученика -71% учеников 5-7 классов имеют дома компьютер. По второму вопросу анкеты – «о наличии домашнего Интернета» - 17 человек ответили утвердительно (37%).

По вопросу использования домашнего компьютера вариантов ответов насчитывалось более десяти, наиболее часто встречающиеся оказались: компьютерные игры (93%), рисование на компьютере (67%), создание проектов, творческих работ, рефератов, презентаций (53%).

Напрашивается вывод, что ученики 5-7 классов используют домашний компьютер в большей части для развлечений, и только около половины учащихся для учебных целей.

Подтверждением этих слов является еще один факт, проанализировав результаты успеваемости по разным предметам с наличием домашнего компьютера замечено, что абсолютно одинаковое количество учащихся имеют домашние компьютеры, только одни учатся на «4 и 5» а другие на «3»! Следовательно, зависимости между наличием домашнего компьютера и успешности в обучении по всем предметам - нет! Хотя есть зависимость, если речь идет о таком предмете как информатика, так как в курсе информатике 5-7 классов важна отработка пользовательских навыков в работе на компьютере. 

Если у ребенка есть домашний компьютер, то пользовательские навыки его намного выше! Следовательно, оценка по информатике зависит от наличия домашнего компьютера. Зависимости между наличием домашнего компьютера и успешности ученики 5-7 классов по всем предметам – не выявлено!

**Подростки и социальные сети**

 «Беда человечества не в том,

 что люди употребляют плохие

 вещи, а в том, что

 злоупотребляют хорошими»

А. Линкольн, президент США

Интернет играет все большую роль в жизни подростка. Сейчас сложно представить себе подростка, который не слышал про такие понятия как «поисковая система», «сайт» или «веб-страница». Обычный просмотр статичного текста и мультимедиа в браузере уже не устраивает молодежь: в моду вошли такие сайты, где посетитель может активно взаимодействовать с остальными посетителями средствами этого сайта, так называемые социальные сети.

Социальная сеть, в простом виде означает некий круг знакомых человека, где есть сам человек – центр социальной сети, его знакомые – ветки этой социальной сети и отношения между этими людьми – связи. ***Социальная сеть*** (англ. Social network) — социальная структура, состоящая из группы узлов, которыми являются социальные объекты (люди или организации), и связей между ними.

**Наиболее популярные среди подростков социальные сети:**

[***Вконтакте***](http://www.vkontakte.ru/) — поиск сокурсников и одноклассников; наиболее посещаемый ресурс в России и Украине.

[***Одноклассники***](http://odnoklassniki.ru/)— социальная сеть, направленная на поиск одноклассников, старых друзей, а также возможность всегда оставаться с ними на связи.

 ***ICQ*** — (I seek You — Я ищу тебя) централизованная [служба мгновенного обмена сообщениями](http://ru.wikipedia.org/wiki/Instant_messaging) сети [Интернет](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82), в настоящее время принадлежащая инвестиционному фонду [Mail.ru Group](http://ru.wikipedia.org/wiki/Mail.Ru_Group) (Россия).

Анкетирование, проведенное в Дубровской школе среди учащихся 8-11 классов выявило следующее **–** наибольшим спросом среди подростков пользуются сети: «Вконтакте», «ICQ».

Подростки, которым по различным причинам не хватает родительской опеки, представленные самим себе, первыми попадают в зависимость от социальных сетей. Зависимость от социальных сетей, на мой взгляд, это всё та же интернет-зависимость, которую официально признали психологическим заболеванием, только в более конкретной форме.

Вызваны данные проблемы желанием общаться с большим количеством знакомых в социальных сетях. По началу эту зависимость человек не чувствует, по крайней мере, пока получает то, от чего зависит, но стоит ему лишиться доступа к социальной сети, как сразу возникают симптомы зависимости.

Специалисты в области психологии полагают, что подобная зависимость может привести к проблемам со сном, чувством тревоги или страха, перепадам настроения! Избавиться от такой зависимости довольно сложно. В данном случае будет эффективно переключиться на реальное общение с друзьями, которые, в свою очередь, должны помогать человеку вылечиться.

**Факторы, которые способствуют погружению подростка в Сеть:**

 1.Недостаток общения в реальном мире: большая часть Интернет-зависимых «сидит» в Сети ради общения, поскольку виртуальное общения имеет преимущества по сравнению с общением реальным.

 2.Чувство защищенности в Сети: по данным опросов, Интернет-зависимых привлекают такие особенности Сети, как анонимность, доступность, безопасность и простота использования.

 3.Интернет-зависимые становятся способными принимать больший эмоциональный риск путем высказывания более противоречащих мнению других людей суждений. Т.е. они оказываются способными отстаивать свою точку зрения, говорить «нет», в меньшей степени боясь оценки и отвержения окружающих, чем в реальной жизни.

 4.Возможность уйти от реальности.

 5.Социальные сети, такие как «Фэйсбук», «В Контакте», «ICQ », позволяют быть в курсе большинства событий, происходящих в жизни ваших «друзей», знаменитостей. Вывешенные в альбомах фотографии с прошедшего дня рождения, удачной поездки, фотосессии, красноречивые статусы – все это может оказаться ложью, если только их разместил не ваш реальный знакомый. Но любопытство берет верх - и вы засиживаетесь допоздна, стараясь, не упустить новостей и постепенно впадаете в зависимость.

 Чем это чревато? Отрешением от внешнего мира, восприятием людей исключительно по профилям в социальных сетях и попросту потраченным временем, которое можно было провести вместе с реальными друзьями, узнать, как у них дела не по статусам, а посредством общения.

 Брать от социальных сетей нужно только полезное и уметь вовремя нажать кнопку «выйти».

Выявляется зависимость от социальных сетей довольно просто: нужно на некоторое время запретить подростку общение в социальных сетях и, если с этим проблем не возникнет, зависимости нет, а если подросток будет проявлять непреодолимое желание выйти в сеть – зависимость однозначно есть!

**По результатам анкеты в нашей школе –** почти каждый день «сидят» в Сети 60% учащихся 8-11 классов! Количество ежедневного посещения социальных сетей колеблется от 2-8 часов (особенно 10-11класс!)

Зависимости подвержены не все. Погружение в виртуальную среду может быть обусловлено внутренними психологическими конфликтами, вызванными, например, трудностями в общении со сверстниками. Погружаясь в виртуальную реальность, подросток как бы защищает себя от каких-то проблем, тревоги, комплексов. Виртуальный мир может использоваться как средство компенсации неудач. Именно виртуальный мир дает ту свободу действий, свободу выражения мыслей, чувств и эмоций, которые в реальной жизни зачастую не всегда возможны. Также сетевая зависимость может быть следствием психотравмирующей ситуации (потеря близкого человека, семьи и т.д.).

 Любые проблемы и слабая сила воли являются благодатной почвой для того, чтобы возникло желание сбежать из мира реального в виртуальный. Неспособность подростка контролировать пребывание в виртуальных мирах может повлечь за собой проблемы с обучением в школе, и даже исключение из школы.

Уважаемые родители, помните, что в социальных сетях ваши дети могут «сидеть» не только на домашнем компьютере, но и при помощи сотового телефона!

Источники:

1. <http://www.470.ru/page.php?id=789>
2. <http://www.kapital-rus.ru/articles/article/183585/>
3. <http://www.allwomens.ru/11532-zavisimost-molodezhi-ot-socialnyh-setey.html>
4. <http://cyberpsy.ru/2011/01/zavisimost-ot-socialnyx-setej/>
5. <http://community.gidlipetsk.ru/blog/view/1953>
6. <http://www.kashira-grad.ru/articles/210>

Байдина Ирина Анатольевна, учитель информатики

Павдова Фаина Николаевна, учитель технологии, валеолог

**Организация работы по формированию ЗОЖ и снижению сезонной заболеваемости**

**в МБОУ «Дубровская СОШ»**

Здоровье – не всё,

Но всё без здоровья – ничто

Сократ

 Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация, в значительной степени, определяются условиями его жизни, и в том числе условиями жизни в школе. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития организма. Перед педагогом всегда стоит сложнейшая задача – формирование личности ребенка. Потребность в здоровом образе жизни – одна из главных составляющих личности. Учеными доказано, что здоровье человека лишь на 7% зависит от здравоохранения, на 20% - от наследственности, на 20% - от экологии и более чем на 50% - от образа жизни, который он ведет, т.е. от знаний и умений сохранять его самим человеком.

 В нашей школе задачи сохранения и укрепления здоровья детей решаются через организацию процесса их физического воспитания на уроках физической культуры, участие в спортивных кружках, соревнованиях, днях здоровья, проведение утренней зарядки. С целью здоровьесбережения на всех уроках обязательны физкультурные паузы и минутки, предусмотрена смена видов деятельности.

 В школе активно реализуется программа «Здоровье», разработанная педагогом, отвечающим за здоровье обучающихся, совместно с заместителем директора по воспитательной работе, при сотрудничестве с социально-психологической службой. В данной программе, в частности, разработаны недели ЗОЖ, в рамках которых проводятся различные мероприятия, например:

1. Важной традицией школы является проведение Дней здоровья: туристический слёт - осенью, открытие и закрытие лыжного сезона, Масленичные гулянья - зимой и весной.

2. Различные формы проведения классных часов, в том числе дискуссии, круглые столы, деловые игры, защита презентаций, на которых рассматриваются наиболее актуальные проблемы сохранения здоровья, связанные с профилактикой наркомании, табакокурения, алкоголизма, профилактикой нарушений зрения и болезней ЖКТ, соблюдения личной гигиены и другие вопросы, связанные с формированием ЗОЖ;

3. Выпуск газет: по профилактике курения и других вредных привычек, по организации правильного питания в семье;

4. Конкурс рисунков и плакатов «Нет – курению», «Я и спорт»; «Личная гигиена», «Спорт – это жизнь»;

5. Организация витаминизированного питания в школьной столовой (фиточаи, овощные салаты, фрукты);

 6. В летний период функционирует оздоровительный лагерь.

В основе деятельности школы по формированию ЗОЖ лежит мониторинг здоровья. Систематически и последовательно отслеживаются и фиксируются группы здоровья обучающихся, виды острых и хронических заболеваний каждого, выявляется динамика коллективного здоровья, т.е. класса, уровня обучения и школы по индексу здоровья, индексу частоты и тяжести заболеваний.

Итогом любой педагогической деятельности должны быть позитивные изменения, происходящие с детьми. Приведем некоторые цифровые данные по школе. В частности, идёт стабильное снижение сезонной заболеваемости, что зафиксировано по итогам проведения мониторинга здоровья за прошедшие 3 учебных года (смотри мониторинговую таблицу).

Мониторинг физического развития

(показатель острой и хронической заболеваемости)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2011-2012 уч.г. | 2012-2013 уч.г. | 2013-2014 уч.г. |
| Всего пропущено дней по болезни | 790 | 730 | 569 |
| Пропущено дней по болезни на 1 ученика | 4.7 | 4.3 | 3.4 |
| ОРВИ и грипп | 147 | 135 | 119 |

 Данный факт является результатом создания условий для профилактики ОРВИ. А именно, преемственностью деятельности по профилактике сезонной заболеваемости между детским садом и последующими образовательными уровнями, чередование классных занятий и прогулок на свежем воздухе, ежедневная утренняя зарядка в начальной школе, организация оздоровительных мероприятий на воздухе силами родителей и т.д. Систематически работает туристическая секция для подростков и старшеклассников, после уроков и в вечернее время можно покататься на коньках на школьном катке. Многие ребята охотно проводят время на лыжне.

 Образ жизни человека в современном обществе определяет его путь к успеху, а полученные знания и умения сохранения и укрепления своего здоровья помогут детям стать здоровыми, активными и успешными, что так необходимо в современном мире.