Компьютерная-зависимость школьников с ОВЗ

Веникова Н.Н.- учитель английского языка, МБОУ «Гимназия №7» г. Батайск Ростовской области.

В современном мире дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) также испытывают компьютерную-зависимость и нуждаются в создании спе-циальных условий в обучении и воспитании . Основная задача учителя и роди-теля стремиться к уменьшению влияния компьютера на здоровье ребенка. Реализация этой задачи в учебной деятельности предлагается учителям и роди-телям.

Сегодня активными пользователями интернет-технологий являются и дети с ОВЗ, которые испытывают трудности в усвоении образовательной програм-мы. Интернет-среда расширяет возможности детей с ОВЗ в получении образо-вания, профессиональной подготовки, удовлетворения познавательных интере-сов . Особое значение коммуникационных технологий для детей с ОВЗ заклю-чается в возможности расширять и поддерживать социальные контакты, так как одним из главных следствий наличия дефектов физического и психического развития является ограничение возможностей социального взаимодействия.

Исследователи данного феномена К. Янг и И. Голдберг характеризуют интер-нет-зависимость как зависимость при которой человек испытывает моральное удовлетворение от поиска информации в интернете (зачастую бесполезной), также человек заводит бесцельные знакомства, не приводящие к развитию со-циальных контактов (с данной позиции люди ищут по различным параметрам себе собеседников, общаются, но при этом не приносят пользы для развития своей личности).[1]

В качестве основных объектов интернет-зависимости в настоящее время выступают путешествия в сети, поиск информации по базам данных и поис-ковым системам, сетевые компьютерные игры и виртуальные знакомства.

Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов аме-риканские и английские исследователи. В самом общем виде Интернет-за-висимость определяется как «нехимическая зависимость от пользования Интернетом» [1]

Интернет-зависимость проявляется в том, что дети с ОВЗ настолько предпо-читают жизнь в Интернете, что фактически начинают отказываться от своей «реальной» жизни, проводя до 18 часов в день в виртуальной реальности. Другое определение Интернет-зависимости – это «навязчивое желание войти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из сети Интернет, будучи on-line» [1].

Результаты разных исследований приводит следующий список черт интернет-зависимости: сложности в принятии своего физического «Я» (своего тела); трудности в непосредственном общении (замкнутость); склонность к интел-лектуализации; чувство одиночества и недостатка взаимопонимания (воз-можно, связанное со сложностями в общении с противоположным полом); эмоциональная напряженность и некоторая склонность к негативизму.

Таким образом, широкое внедрение информационных технологий в жизнь ре-бенка с ОВЗ имеет как позитивные (перспективы преодоления коммуникатив-ного дефицита и расширения круга общения, повышения информированнос-ти), так и негативные последствия. Одно из таких последствий – проблема интернет-зависимости.

Чтобы уменьшить влияние компьютера на здоровье ребёнка с ОВЗ можно рекомендовать:

1. Распологать ребенка перед компьютером в удобной для него позе.

2. Желательно сидеть на высоком крутящемся стуле с высокой спинкой и ногами под прямым углом.

3. На экран компьютера не должен падать прямой свет, чтобы не было отсвечивания. Блики на экране способствуют утомлению глаз.

Свет окна должен падать слева. [4]

4. Монитор должен находиться на расстоянии 60-70 см от глаз и на 20 градусов ниже уровня глаз.[4]

5. Продолжительность работы на компьютере 35 минут для детей 11-17 лет, (одно занятие), 10-12 лет – 30 минут,7-10 лет-5 минут.[4]

6. Шрифт должен быть темный, а фон – светлый [2]

7. Чередовать работу за компьютером с физическими упражнениями.

8. Компьютером не должен быть средством поощрения.[4]

9. Если есть признаки зависимого поведения проконсультироваться со специа-листом и действовать согласно рекомендациям.

Учитель во время занятий должен следить за рациональной организацией заня-тий. Структурными элементами занятий выступают: - приветствие; - опрос самочувствия; - релаксация; - оздоровительные упражнения; - рефлексия; - прощание.[3]

В комнате, где стоит компьютер, нужно часто делать влажную уборку. Часто вытирать пыль с предметов на столе , полках с книгами и так далее. После ра-боты на компьютере ребёнку желательно умыться холодной водой. Максимально сберегать психику ребенка нужно прямым общением с ребенком, чтобы он чувствовал свою значимость, любовь и заботу близких. В жизни дол-жно быть больше «живого», искреннего общения, нужно общаться, обращать внимание на то, чем он занимается и что его волнует.[2]

Литература

1. Машкова А.В. Исследование интернет-зависимости школьников с ОВЗ: история и современность // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 3-6.;
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. - М.: изд-во «Вако», 2007.
3. http://www.rjevka.com/kids/ Ребенок и компьютер
4. https://sites.google.com/site/kyrsbez/46. Влияние компьютера