**Практические задания для профилактики зависимости от компьютерных игр у учащихся начальных классов**  
**Автор:** Ахметова Аяна Галымжановна, КГУ «Николаевская основная средняя школа отдела образования района Беимбета Майлина», Костанайская область.

**Введение**

В последние годы проблемы, связанные с зависимостью от компьютерных игр, становятся все более актуальными, особенно среди школьников. Дети, проводя много времени за экранами, могут терять интерес к учебе, физической активности и общению. Важно вовремя выявить и предотвратить возникновение зависимости от игр, а также обучить детей правильно организовывать свое время. Профилактика данной зависимости должна начинаться с начальной школы, когда дети еще не успели погрузиться в мир виртуальных развлечений на уровне привычки.

**Ключевые слова:** зависимость от компьютерных игр, профилактика, начальная школа, здоровый образ жизни, игровые задания.

**Актуальность темы**

Зависимость от компьютерных игр среди детей становится серьезной проблемой современного образования и психологии. Согласно исследованиям, чрезмерное увлечение играми может привести к нарушению сна, ухудшению зрения, снижению мотивации к обучению, а также проблемам в социальной адаптации детей. Важно, чтобы профилактические мероприятия проводились с раннего возраста, когда у детей формируются основные привычки и взгляды на жизнь.

**Цель работы**

Целью данной работы является предложить практические задания для профилактики зависимости от компьютерных игр среди учащихся начальных классов, направленные на развитие здоровых привычек, активного отдыха и правильного баланса между учебной и развлекательной деятельностью.

**Основная часть**

**1. Причины зависимости от компьютерных игр среди школьников**

Зависимость от компьютерных игр среди школьников развивается по нескольким причинам. Одна из них — легкость доступа к играм. Современные технологии позволяют детям в любом месте и в любое время играть на мобильных устройствах, компьютерах и игровых приставках. Также важно отметить, что многие игры создаются так, чтобы давать игрокам яркие визуальные и эмоциональные переживания, что заставляет детей возвращаться к ним вновь и вновь.

Сложности в реальной жизни, отсутствие увлекательных занятий или недостаток внимания со стороны родителей тоже могут способствовать возникновению зависимости. Если у ребенка нет увлекательных хобби или он не имеет возможности заниматься спортом или творчеством, он может искать утешение в виртуальном мире.

**2. Практические задания для профилактики зависимости от компьютерных игр**

**2.1. Задания на развитие творческих способностей**

Одним из эффективных способов профилактики зависимости от компьютерных игр является развитие творческих способностей детей, которые могут увлечь их и дать чувство удовлетворения от реальных достижений. Для этого можно предложить детям такие задания, как:

* **Задание «Мой идеальный день»**: Попросите детей описать, как бы они провели день, если бы не было компьютеров и телевизоров. Пусть они придумают, что можно делать в свободное время: рисовать, гулять на свежем воздухе, заниматься спортом, читать книги и т.д. Это задание поможет детям осознать, как много интересных вещей существует в реальной жизни, помимо виртуальных игр.
* **Задание «Картинная галерея»**: Пусть дети нарисуют или создадут коллаж на тему «Мои увлечения». Это задание поможет ребенку выразить свои интересы через творчество и даст возможность обсуждения различных видов активности, которые могут заменить игры.

**2.2. Физическая активность как альтернатива играм**

Компьютерные игры часто приводят к малоподвижному образу жизни, что негативно сказывается на здоровье детей. Поэтому важно вовлекать их в активные игры на свежем воздухе, которые могут стать отличной альтернативой игровым процессам в виртуальном мире.

* **Задание «Соревнования на скорость»**: Организуйте на свежем воздухе небольшие соревнования по бегу, прыжкам на скакалке или другим активным видам спорта. Такой вид активности помогает развивать физическую выносливость, а соревнования с другими детьми создают элемент игры, но при этом способствуют физическому развитию.
* **Задание «Палитра движений»**: Под музыку дети могут выполнять различные движения, такие как танцевать, прыгать, бегать. Это задание способствует улучшению координации и дает возможность детям проявить себя в активности, что является хорошей альтернативой времени, проведенному за играми.

**2.3. Игры и задания для развития социальных навыков**

Зависимость от игр может привести к изоляции ребенка от окружающих, нарушению социальных связей и снижению коммуникативных навыков. Для профилактики зависимости очень важно вовлекать детей в командные игры и развивать их способности к сотрудничеству.

* **Задание «Театральная постановка»**: Попросите детей представить небольшую сценку, в которой герой должен решить свою проблему не с помощью силы или магии, а через сотрудничество с другими. Это задание учит детей работать в команде, развивает их креативность и помогает научиться решать проблемы в коллективе.
* **Задание «Командные игры»**: Организуйте командные игры на школьном дворе, такие как эстафеты или игры с мячом, которые потребуют от детей взаимодействия и сотрудничества. Это развивает у детей навыки командной работы и помогает им общаться друг с другом, укрепляя социальные связи.

**2.4. Задания для развития саморегуляции и тайм-менеджмента**

Для профилактики зависимости важно, чтобы дети научились правильно распределять свое время. Развитие навыков саморегуляции и тайм-менеджмента поможет детям эффективно управлять своим временем и избежать чрезмерного увлечения играми.

* **Задание «Тайм-менеджмент»**: Попросите детей составить план своего дня, включив в него учебу, отдых, занятия на свежем воздухе и время для развлечений. Это задание помогает детям осознать, что баланс между учебной и развлекательной деятельностью возможен, и научиться управлять своим временем.
* **Задание «Час без экрана»**: Предложите детям провести хотя бы один час в день без использования компьютеров, телефонов или телевизоров. Это время они могут посвятить активным играм, чтению или рисованию. Это поможет ребенку почувствовать, как можно интересно проводить время без увлечения играми.

**3. Роль семьи в профилактике зависимости от компьютерных игр**

Очень важным аспектом профилактики зависимости является участие родителей в жизни ребенка. Родители должны контролировать время, которое их дети проводят за экранами, и помогать им организовывать альтернативные занятия. Важно, чтобы семейная атмосфера поддерживала активное участие детей в реальной жизни, а не только в виртуальном мире. Родители могут предложить детям вместе заняться спортом, рисованием, путешествовать на выходных или проводить другие активные и интересные занятия, способствующие их развитию.

**Заключение**

Профилактика зависимости от компьютерных игр у учащихся начальных классов требует комплексного подхода, который включает в себя как организацию активного и творческого досуга в школе, так и сотрудничество с семьей. Важно научить детей правильно распределять свое время, увлекаться творчеством и физической активностью, а также развивать социальные навыки. Это поможет им избежать зависимости от виртуальных игр и направит энергию в здоровое русло.

**Список использованных источников**

1. Семенова Н. В. «Профилактика зависимости от компьютерных игр у школьников». — Москва: Просвещение, 2019.
2. Дружкова Т. В. «Зависимость от компьютерных игр и её профилактика». — Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2018.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. — Москва, 2021.