

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В. П. Астафьева»  
(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Факультет начальных классов  
Кафедра естествознания, математики и частных методик.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

«Профилактика компьютерной зависимости у  
младших школьников во внеурочной деятельности»

Руководитель доцент, кандидат  
психологических наук  
Панкова Елена Степановна  
Обучающийся Попова А.В.

# Актуальность

- Изменение школьного режима, отношения к школе, невыполнение домашних заданий,
- Возрастание рисков нарушения осанки и зрения, перегрузки нервной системы,
- Нарушение режима дня,
- Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера,
- Отказ от живого общения с друзьями.

- **Объект исследования** – процесс профилактики компьютерной зависимости обучающихся 10—11 лет.
- **Предмет исследования** – программа внеурочной деятельности по профилактике компьютерной зависимости младших школьников

**Цель исследования:** теоретически обосновать, разработать и апробировать программу профилактики компьютерной зависимости у младших школьников.

**Задачи исследования:**

1. На теоретическом уровне провести анализ подходов к рассмотрению проблемы компьютерной зависимости в отечественной и зарубежной литературе.
2. Обобщить особенности игровой компьютерной зависимости у младших школьников.
3. Проанализировать психолого-педагогические подходы к профилактике игровой компьютерной зависимости у младших школьников.
4. Выявить уровень сформированности игровой компьютерной зависимости у младших школьников .
5. Разработать и апробировать программу профилактики игровой компьютерной зависимости у младших школьников, проанализировать результаты исследования.

# Гипотеза

## **Гипотеза:**

Актуальное состояние компьютерной зависимости обучающихся 10-11 лет определяется временем, проводимым ими за компьютером, отношением к компьютеру и компьютерным играм, ролью компьютера в жизни школьников и значением индекса компьютерной зависимости и находится преимущественно на среднем уровне.



# Понятие «компьютерная зависимость»

**Компьютерная зависимость –**

**Игровая зависимость** — предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми. (К.Янг)

# Признаки компьютерной

## ЗАВИСИМОСТИ:

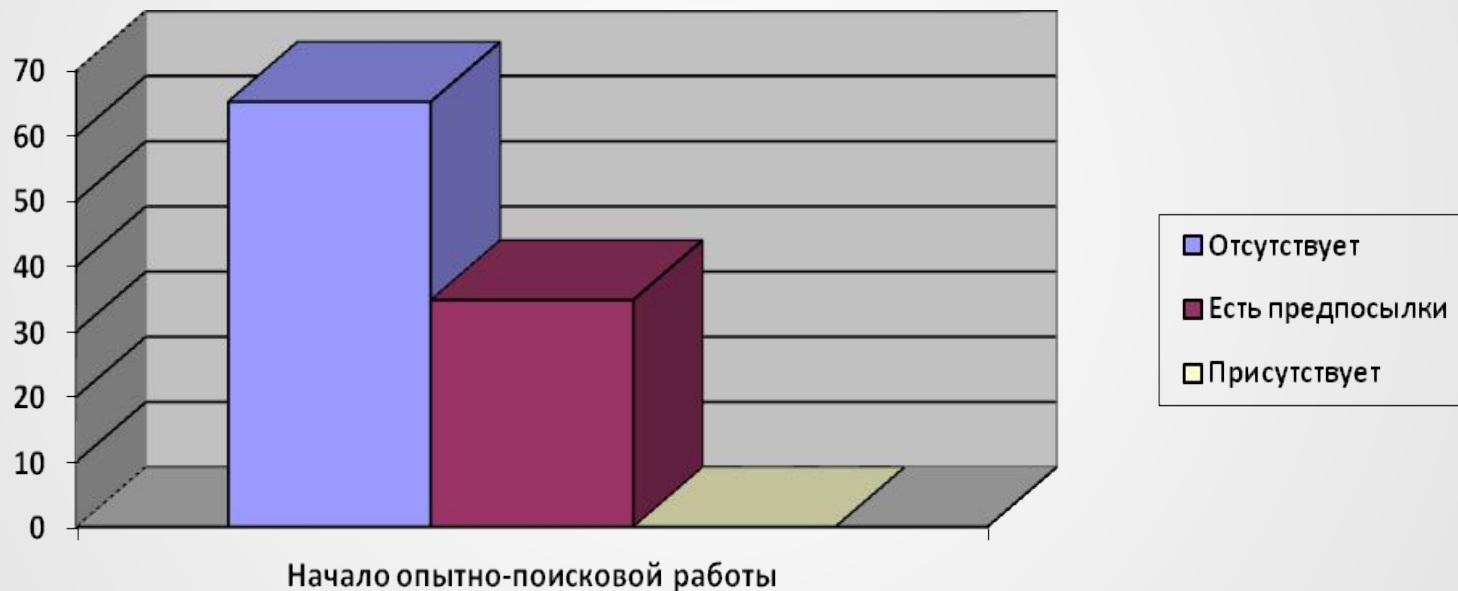
- **Значительное улучшение настроения от работы за компьютером,**
- **Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере,**
- **Агрессия и раздражительность школьника на просьбу «оторваться» от компьютера,**
- **Неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере,**
- **Пренебрежение домашними делами и личной гигиеной в пользу компьютера,**
- **При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике,**
- **Замена живого общения на виртуальное.**

# Диагностическая программа по изучению уровня компьютерной зависимости младших школьников

№	Название, автор методики	Цель методики, КРИТЕРИИ
1	Методика №1 Тест «Определение компьютерной зависимости младших школьников (О.Л. Кутеева)	определить актуальный уровень компьютерной зависимости младших школьников <b>ЗДЕСЬ КРИТЕРИИ!!</b>
2	Методика №2 Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми (А.В. Гришина)	оценить уровень увлеченности младших подростков компьютерными играми <b>ЗДЕСЬ КРИТЕРИИ!!</b>

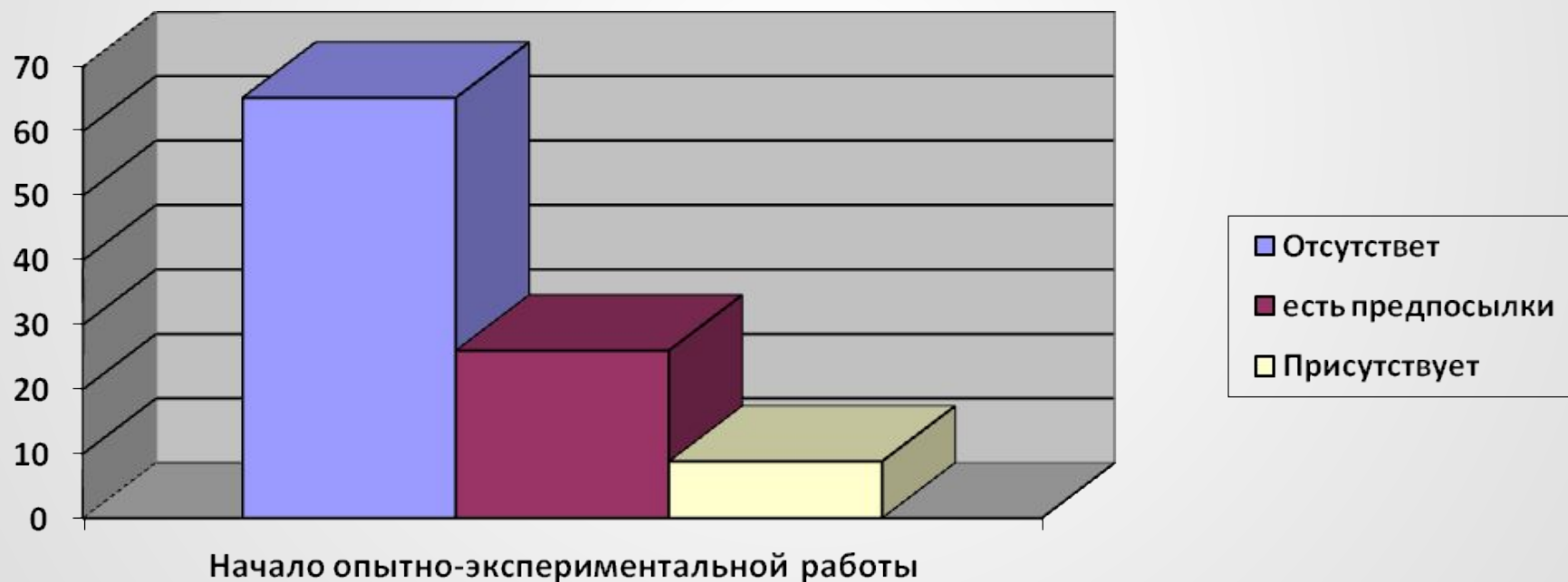


# Результаты тестирования на выявление игровой компьютерной зависимости контрольного класса (3 «Г») на начало опытно-экспериментальной работы

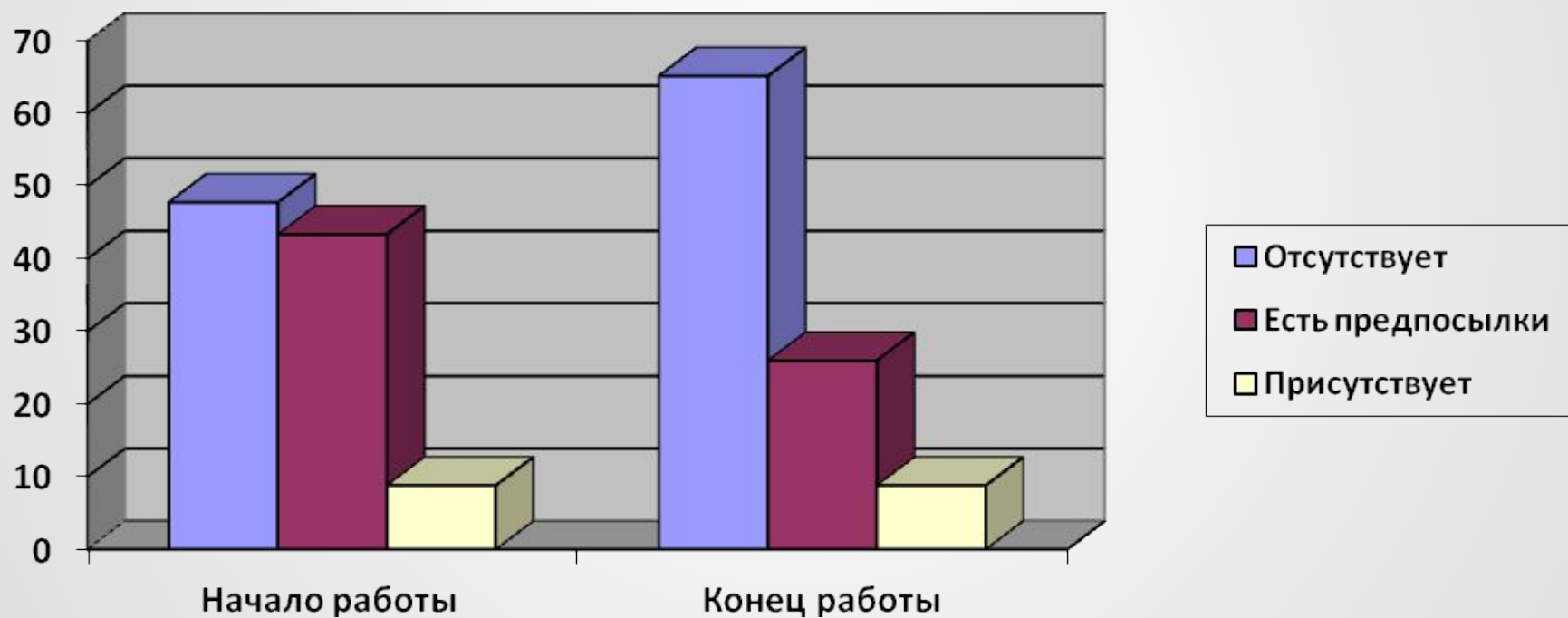


# Результаты тестирования на выявление игровой зависимости

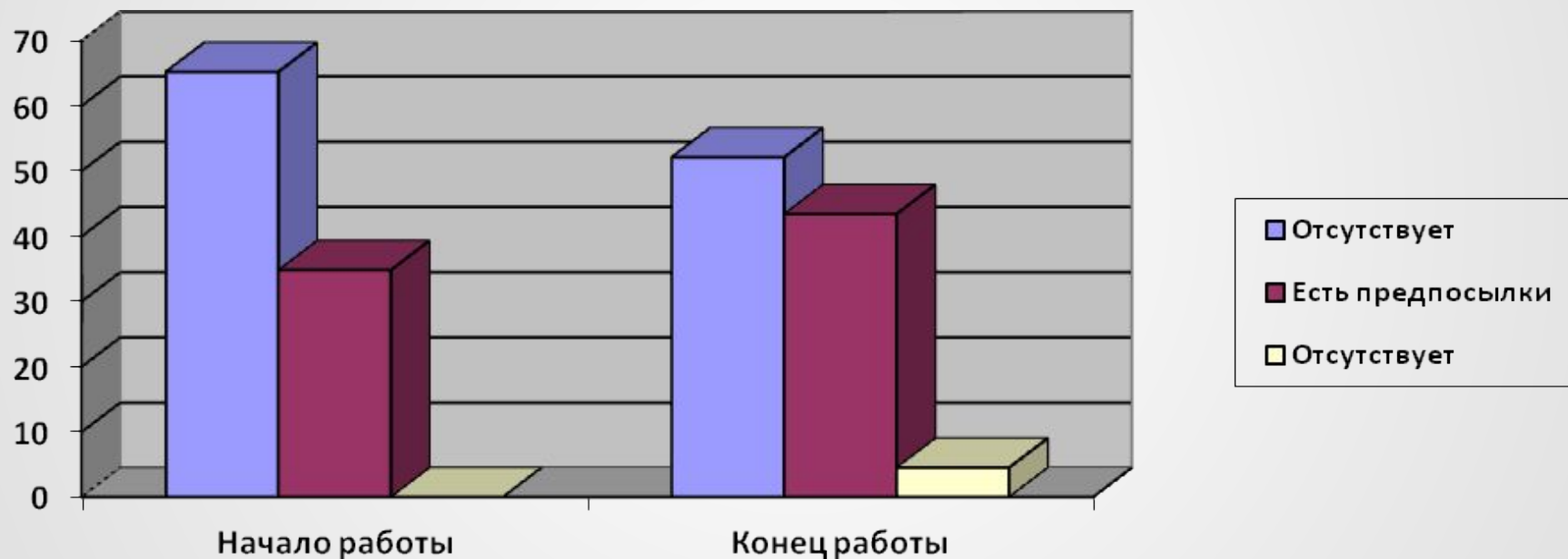
## экспериментального класса (3 «А») на контрольном этапе опытно- экспериментальной работы



# Результаты анкетирования экспериментального класса (3 Г) на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы



# Результаты анкетирования контрольного класса (3 А) на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы



# Сравнительная характеристика изменений по выявлению игровой компьютерной зависимости младших школьников за период опытно-экспериментальной работы



# Описание программы

**Цель:** разработать программу внеурочной деятельности направленную на профилактику компьютерной зависимости младших школьников 10-11 лет.

**Задачи:**

1. Познакомить обучающихся с понятиями «зависимость», «игровая зависимость», «компьютерная зависимость».
2. Познакомить с приемами и упражнениями релаксации после работы на компьютере.
3. Развивать умения соблюдать правила профилактики нарушений осанки и зрения при работе за компьютером.
4. Сформировать бережное отношение к своему психическому здоровью.
5. Работа с родителями: «Здоровье детей и компьютер»

## Описание программы

**Цель:** Познакомить родителей с проблемами здоровья детей в связи с работой за компьютером.

### **Задачи:**

- формирование потребности здорового образа жизни и понимание значения здоровья для развития гармоничной личности,
- помочь родителям осознать необходимость бесед с ребенком об опасном влиянии компьютера;
- информировать детей и родителей о вреде и пользе компьютера,
- развивать осознанное негативное отношение к вреду компьютера.