

УДК: 37.018.262

DOI: 10.18384/2310-7219-2018-2-78-88

## СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ШКОЛЬНИКОВ НА КОМПЬЮТЕРЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

**Щербакова Н.Б.**

*Нижегородский институт развития образования*

*603122, г. Нижний Новгород, ул. Ванеева, д. 203, Российская Федерация*

**Аннотация.** В статье на основе анализа и систематизации результатов различных исследований предложены варианты организации здоровьесберегающей деятельности родителей по отношению к школьникам, связанной с их взаимодействием с компьютером. Подробно рассмотрены основные этапы действий родителей по предотвращению компьютерной зависимости, предупреждению знакомства ребёнка с негативным контентом, обеспечению самоконтроля при работе школьника на компьютере, профилактике зрительного и статического напряжения пользователя компьютерной техники, предотвращению кибербуллинга.

**Ключевые слова:** здоровьесбережение обучающихся, компьютерная зависимость, зрительное напряжение, статическое напряжение, предотвращение кибербуллинга.

## STRATEGIC FOUNDATIONS OF PARENTS' ACTIVITIES ON ORGANIZING SCHOOLCHILDREN'S WORK ON A COMPUTER AT HOME

**N. Shcherbakova**

*Nizhny Novgorod Institute of Education Development*

*203, Vaneeva ul, Nizhny Novgorod, 603122 Russian Federation*

**Abstract.** In this article the variants of the organization of the health-supporting activities of schoolchildren's parents are proposed. These activities are connected with their interaction with the computer. The author considers in detail the main stages of the parents' actions on preventing their children's computer addiction, as well as on protecting the child from the negative content and ensuring self-control when their child is working on the computer. Prevention of the visual and static strain of the computer user is also scrutinized together with the prevention of cyberbullying.

**Key words:** health-saving of schoolchildren, computer addiction, visual strain, static strain, prevention of cyberbullying.

На сегодняшний день в поле зрения многих российских (Н.В. Вострокнутов, А.Г. Долодаренко, В.Р. Кучма, Л.О. Пережогин, И.В. Роберт, Г.У. Солдатова, М.И. Степанова, Л.М. Текшева и др.) и зарубежных ученых (П. Гринфилд, Е. Гросс, С. Ливингстоун, П.К. Смит, К. Субрахманьям, Р. Краут, К.С. Янг, С.Н. де Абре и

др.) находится проблема организации эффективного и безопасного взаимодействия школьников с персональными компьютерами и другими гаджетами. Это связано с тем, что разнообразные электронные средства обучения интенсивно внедряются в образовательный процесс на всех уровнях образования. Акцентуализация внимания исследователей на указанной проблеме обусловлена также выявлением ряда факторов, характеризующихся негативным влиянием на состояние здоровья обучающихся.

Анализ таких исследований позволил нам выделить три основные группы отрицательных факторов: зрительное напряжение [2; 4; 13], физическое напряжение, возникающее вследствие длительной статической нагрузки мышц пользователя персонального компьютера [2; 4; 12], психическое напряжение [2; 4; 7; 9]. Изучение соответствующей литературы показало, что значительная часть исследований посвящена вопросам игровой и интернет-зависимости [5; 8; 11; 13; 17; 18], профилактике зрительного напряжения [2; 4; 12; 16], воздействию работы на компьютере на физическое состояние школьников [2; 4; 13]. Некоторые исследования касаются вопросов подготовки будущих учителей к здоровьесбережению обучающихся, в частности при работе на компьютере [3]. И лишь малая часть касается проблемы просвещения родителей в области организации безопасной работы детей на компьютере и в сети Интернет [11; 14]. Это обусловило необходимость проведения центром дистанционного обучения ГБОУ ДПО НИРО исследования по проблемам обеспечения здоровья обучающихся при работе на

компьютере. Нами была разработана анкета, включающая 20 вопросов, позволяющих оценить знания, способы действий, мотивацию родителей на здоровьесберегающую деятельность, а также выявить спектр проблемных вопросов, решение которых вызывает значительные трудности у взрослых. В анкетировании приняли участие 100 родителей детей школьного возраста. Анализ результатов анкетирования показал, что большинство респондентов испытывают затруднения в организации безопасного общения детей с компьютером. В связи с этим нами проведён анализ и систематизация научных источников, посвящённых данной проблеме, предложены соответствующие рекомендации для родителей.

Исследователи выделяют две базовые группы стратегий действий родителей в плане организации взаимодействия детей с персональным компьютером в сети Интернет: *разрешающие* и *ограничивающие* [5, с. 33; 11, с. 44–47].

1. *Разрешающие стратегии* включают следующие направления.

1.1 *Активное участие в процессе использования ребёнком компьютера и Интернета.* В данном случае родитель присутствует при использовании компьютера ребёнком: непосредственно участвует в загрузке медиа-приложений, совместных играх; добавляется «в друзья» или «подписчики» в социальных сетях и других коммуникативных сервисах; они вместе создают и заполняют блоги, разрабатывают сайты, изучают новые интересные сервисы, например создания презентаций, размещения видео-сюжетов и пр.; родитель просит помощи при исполь-

зовании (регистрации, размещении информации) сервисов, с которыми знаком подросток [5, с. 33; 11, с. 47].

*1.2 Организация безопасной работы ребёнка на компьютере и в сети Интернет.* Включает информирование родителем ребёнка о безопасной работе на компьютере и в Сети, об основных рисках, с которыми он может столкнуться. Сюда можно отнести: беседы о том, для чего создаются разнообразные виды предлагаемых в Интернете сервисов, как адекватно и по каким критериям их можно оценить, как предупредить проблемы рисков (коммуникационных, электронных, контентных, технических), как предотвратить воздействие компьютера на психическое (игровая и интернет-зависимость) и физическое здоровье (зрительное напряжение, статическое напряжение и др.), как обеспечить безопасность в сети, каков примерный алгоритм действий при возникновении указанных проблем, каковы нормы онлайн-этикета (вежливость, дружелюбие, уважение) [5, с. 33].

*1.3 Мониторинг использования ребёнком компьютера и Интернета.* Включает, во-первых, постоянную проверку родителем сайтов, которые посещает ребёнок, его контактов, сообщений, контроль за временем, проведённым с персональным компьютером, рабочей позой, выполнением комплексов профилактических упражнений и пр. Во-вторых, современные навигационные сервисы, применяемые для наблюдения за детьми, позволяют родителям отслеживать местоположение ребёнка, а также – получать отчёты о посещении им сайтов, сообществ, размещении сообщений и контента [5, с. 33].

*2. Ограничивающие стратегии* включают два направления.

*2.1 Ограничение использования компьютера ребёнком.* Родитель предлагает ребёнку правила и ограничения по использованию компьютера и Интернета. Правила могут касаться: ограничения времени или длительности использования компьютерных технологий («только вечером, когда взрослые дома» / «не более 1 часа в день»); вида используемых гаджетов (смартфоны, планшеты, мобильные телефоны, компьютеры и пр.); места использования технических средств («только не в школе» / «не на улице»); содержания деятельности («только не онлайн-игры» / «только не видеофильмы»); условий, которые необходимо выполнить, прежде чем получить доступ к компьютеру или сети – например, «только когда выполнишь все домашние дела» [5, с. 33].

*2.2 Ограничение использования компьютера ребёнком с помощью технических средств.* Родителем используются специальные программы, блокирующие и фильтрующие негативный контент, выполняющие отслеживание посещения ребёнком сайтов, ограничивающие время использования компьютера и Интернета. Сюда можно отнести: установку специальных программ-фильтров, предлагаемых разработчиками программного оборудования («Интернет-цензор», «Кибермама» и пр.); настройку безопасности браузеров; использование различных онлайн-приложений; применение программ, блокирующих в определённый момент работу компьютера на некоторое время («Break Time» и пр.) или предлагающих сделать перерыв и выполнить гимнасти-

ку («Anti-EyeStrain» и др.), установку специальных приложений для защиты от контента, доступного только взрослым [5, с. 33].

Анализ имеющейся информации и проведённое нами анкетирование родителей-респондентов показали, что целесообразно выделить базовые вопросы, позволяющие представить конкретные действия: по предотвращению компьютерной зависимости, предупреждению знакомства ребёнка с негативным контентом, обеспечению самоконтроля при работе школьника на компьютере, профилактике зрительного и статического напряжения пользователя компьютерной техники, предотвращению кибербуллинга.

Рассмотрим подробнее этапы действий родителей в указанных проблемных ситуациях, связанных с использованием детьми технических средств.

*Как предотвратить возникновение игровой и интернет-зависимости?* Игровая и интернет-зависимость характеризуется как навязчивая потребность в постоянном взаимодействии с компьютером и может проявляться в различных формах, чаще всего в общении в социальных сетях, бесконечном просмотре фильмов, в увлечении компьютерными играми, продолжительном бесцельном «блуждании» в Интернете. По мнению ряда исследований, главными признаками интернет-зависимости являются: синдром отмены, замена реальной жизни, нарушение контроля над собственным поведением и временем пребывания в сети Интернет [8, с. 58]. Для профилактики компьютерной зависимости, а также при обнаружении признаков её появления исследователи советуют родителям принять ряд следующих мер.

1.1 Поощряйте использование ребёнком компьютера и Интернета для учебы, проявления творческих способностей. Подумайте, что бы вы могли вместе сотворить с помощью компьютера и Сети: разрабатывать проекты, создавать сайты, писать статьи, заметки, участвовать в конкурсах различной тематики, выкладывать позитивное видео, посещать интересные сайты и т. д. Постарайтесь научить ребёнка настольным и подвижным играм. Найдите интересные хобби, поддерживайте его в проявлении интересов, искренне радуйтесь успехам [8, с. 58].

1.2 Воспитывайте в ребёнке привычку осуществлять перерывы в работе с персональным компьютером. Лучший отдых – смена вида деятельности: гимнастика, прогулка, подвижные игры и пр. При потере ребёнком счёта времени в общении с компьютером воспользуйтесь будильником или таймером. Можно вместе с ним заполнять таблицу, включающую две колонки – вид деятельности и время, потраченное на нее, и, выявив на этой основе бесполезные занятия, попробовать заменить их какой-либо интересной деятельностью [8, с. 58, 59].

1.3 Определите с ребёнком цель деятельности с компьютером: «Чем ты будешь сегодня заниматься в Интернете? И сколько времени собираешься на это потратить?» Пусть запишет ответ на лист цветной бумаги и положит его у монитора. Договоритесь, что, как только дело будет завершено, ребёнок выключит компьютер [8, с. 59].

1.4 Не стоит использовать гаджеты как «средство наказания». Если Вы заберете планшет или компьютер, у ребёнка это вызовет только злобу, раздражение. Лучше разъяснить ему, в

чем он неправ, вместе с ним исправить ошибку. Такое поведение родителя будет способствовать научению ребёнка относиться к виртуальному миру как к одной из обычных составляющих областей жизни. И в то же время не стоит использовать компьютер как альтернативу внимания родителей [8, с. 59].

1.5 Если подросток длительное время проводит, играя в игры, общаясь в Сети, покажите, что Вы обеспокоены этим. Расскажите о своих чувствах и переживаниях. При этом ребёнок должен понять, что Вы не обвиняете его, а заботитесь о нём. Пример правильного построения фразы: «Я обеспокоен(а) тем, что ты совсем не гуляешь на свежем воздухе», «Меня волнует то, что ты не общаешься с друзьями», «Меня тревожит то, что ты перестал ходить в секцию по плаванию», «Я волнуюсь о том, что при такой нагрузке на твои глаза, зрение начнет ухудшаться» [8, с. 58].

1.6 Попробуйте найти причину пристрастия ребенка к компьютеру и сети Интернет. Обычно в сети ребёнок находит альтернативу тому, в чём он испытывает потребность в реальной жизни. Уделите ему время, попросите рассказать о том, чем он занимается на компьютере: пусть научит Вас играть в игры, общаться на форумах, вести блог и пр. В трудных случаях необходимо обратиться к психологу, который определит, какие именно проблемы лежат в основе аддикции [8, с. 58].

2. *Как обеспечить самоконтроль детей над своим времяпрепровождением за персональным компьютером?* Психологи М. Лебешева, С.В. Молчанов, Т.А. Нестик предлагают следующие способы решения одной из самых сложных задач – самоконтроля

школьника над временем, проводимым за компьютером.

2.1 Напишите вместе с ребёнком список сайтов, которые он часто посещает. Пусть выберет из него три самых важных сайта и постарается заходить только на них [15, с. 11]. Научите ребёнка перед тем, как перейти по ссылке на новую страницу в Интернете, брать паузу, например, считать про себя медленно до десяти и затем задавать себе вопрос: «Мне действительно нужно перейти на новую страницу?» – и только после этого принимать решение [6, с. 5].

2.2 Начиная работать на компьютере, необходимо поставить перед собой чёткую цель. Сформулируйте три задачи, связанные с ней, и выделите на их решение ограниченное количество времени. Спросите подростка: «Какую информацию тебе нужно найти? Сколько времени ты можешь на это потратить?». Сыграйте с ребёнком в игру, например, «Успеешь ли ты ответить на все сообщения “ВКонтакте” за 15 минут?», поставьте таймер или будильник, затем проверьте результат [15, с. 11].

2.3 Поставьте в таймере или будильнике время таким образом, чтобы ребенок делал перерывы в работе на компьютере не менее 15–30 мин через каждые 20–25 минут. Во время перерывов необходимо встать из-за компьютера, сделать гимнастику для глаз, спины, кистей рук, погулять, выполнить домашние дела и пр. [15, с. 11].

2.4 Составьте вместе с ребёнком «расписание» выхода в Интернет. Распланируйте его на определённые дни недели и часы, например: «Я просматриваю электронную почту в 19:30 по средам и пятницам»; «Новости “ВКон-

такте» я смотрю в 20:00 по вторникам и четвергам»; «В “World of Tanks” я играю по воскресениям с 16:00 до 16:40» [15, с. 11].

2.5 Воспользуйтесь функциями защиты от всплывающих окон в браузере, блокируйте те сайты, которые отвлекают внимание, при этом не принося пользы. Предложите ребёнку завести дневник и записывать туда все достижения и неудачи. Можно создать своеобразный «сетевой дневник», выкладывать такую информацию в блоге, социальных сетях и форумах, делиться своими успехами и неудачами с другими пользователями [15, с. 11].

3. *Как предотвратить возникновение проблем со зрением и осанкой при работе на компьютере?*

3.1 Составьте вместе с ребёнком таблицу «Режим дня», в которой напишите, какое время дня и сколько минут отводится на работу с компьютером, планшетом и другими гаджетами. Обязательно включите в режим дня утреннюю гимнастику, прогулки на свежем воздухе.

3.2 Следите за соблюдением ребёнком оптимального двигательного режима. Запишите ребёнка в секцию, занятия в которой будут способствовать укреплению здоровья. Согласно рекомендациям ВОЗ, школьникам 5–17 лет нужно заниматься «физической активностью средней и высокой степени интенсивности не менее 60 мин. в день», «физической активностью высокой интенсивности – 3 раза в неделю» [1].

3.3 Познакомьте ребёнка с негативными факторами, влияющими на здоровье пользователя, обсудите, как можно избежать вредного воздействия. Составьте вместе оздоровительно-корректирующие модули, включающие

блоки комплексов упражнений для профилактики зрительного и статического напряжения. Структура каждого оздоровительно-корректирующего модуля включает:

а) блоки комплексов физических упражнений до работы на компьютере, которые нацелены на подготовку пользователя к работе с компьютером и включают обычно дыхательные упражнения, самомассаж ушных раковин, упражнения для глаз, пальминг, пальчиковую гимнастику (длительность – 2–3 мин.);

б) блоки комплексов физических упражнений, которые проводятся в середине занятия и включают гимнастику для глаз со зрительными метками и пальминг либо физкультурный комплекс для укрепления осанки (проводится через 8–20 мин. после начала работы на компьютере, длительность – 3 мин.);

в) блоки комплексов физических упражнений после работы на компьютере включают дыхательную гимнастику, тренировку аккомодационного аппарата глаз, упражнения на снятие общего напряжения (длительность – 3–4 мин.).

3.4 Внимательно относитесь к подбору компьютерной техники и мебели. Технические параметры компьютера должны соответствовать гигиеническим требованиям. Конструкция компьютерного стола и стула должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы пользователя, желательно, чтобы клавиатура и компьютерная мышь были эргономичными.

3.5 Следуйте основным рекомендациям СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 по организации безопасной работы с компьютером: «непрерывная длитель-

ность работы, связанной с фиксацией зрения непосредственно на экране компьютера, ... не должна превышать: для обучающихся в 1–4 классах – 15 мин.; для обучающихся в 5–7 классах – 20 мин.; для обучающихся в 8–9 классах – 25 мин.; для обучающихся в 10–11 классах – 30 мин.»; «экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600–700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов»; «линия зрения должна быть перпендикулярна центру экрана, и оптимальное ее отклонение от перпендикуляра, проходящего через центр экрана в вертикальной плоскости, не должно превышать  $\pm 5^\circ$ , допустимое  $\pm 10^\circ$ »; необходимо найти такое положение головы, при котором меньше напрягаются мышцы шеи, рекомендуемый угол наклона головы – до  $20^\circ$ , необходимо сохранять прямой угол ( $90^\circ$ ) в области локтевых, тазобедренных и голеностопных суставов [10].

3.6 Приучите ребёнка регулярно делать перерывы с помощью напоминаний в телефоне, на компьютере, специальных программ, обеспечивающих контроль за временем. Придумайте вместе с ребёнком слоган, нарисуйте постер, разместите его на видном месте. Так, например, Американская оптометрическая ассоциация сформулировала следующее «Правило 20/20/20» для работы с компьютером: «Каждые 20 минут необходимо делать 20-секундные перерывы и рассматривать при этом какой-либо предмет на расстоянии 20 футов (6 метров)» [16].

4. Как избежать возможных негативных последствий общения ребёнка в социальных сетях (кибербуллинга)? «Кибербуллинг – намеренное

и регулярное причинение вреда ... одним человеком или группой людей другому человеку с использованием электронных форм контакта» [8, с. 51]. Если ребёнок – активный пользователь Интернета, обращайте внимание на его настроение при посещении социальных сетей. Насторожить родителей должны: внезапная антипатия к Интернету, изменение настроения в худшую сторону после общения в социальных сетях и пр.

4.1 Обсудите с ребёнком проблему, не ругайте его и постарайтесь помочь, успокоить. Определите причину конфликта, выявите возможных участников буллинга. Продумайте, есть ли угроза здоровью или жизни ребёнка. Научите ребёнка правильно реагировать на агрессивную информацию, самое лучшее – игнорировать любые проявления буллинга. Проверьте настройки в социальных сетях, добавьте обидчиков в «черный список», в крайних случаях можно удалить аккаунт [8, с. 51].

4.2 Найдите, сохраните все доказательства травли (фотографии, скриншоты экрана, письма в электронном виде и др.). Напишите обращение к администраторам, модераторам социального сервиса с просьбой о блокировке аккаунтов обидчиков, приложив в качестве свидетельства скриншоты [8, с. 51].

4.3 При выявлении факта участия в кибербуллинге одноклассников, учащихся школы, где учится ребёнок, обратитесь к классному руководителю, директору, психологу. При возникновении угрозы жизни и здоровью ребёнка обратитесь в правоохранительные органы, написав заявление и приложив доказательства [8, с. 51].

5. Как избежать знакомства ребёнка с негативным контентом в сети Интернет? Согласно федеральному закону № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29 декабря 2010 г. к информации, запрещённой для распространения среди детей, относится информация, пропагандирующая противоправное поведение, употребление табака, алкоголя, наркотиков, провоцирующая на насилие, жестокость в отношении других людей и животных, использование нецензурной брани, «отрицание семейных ценностей», распространение «информации порнографического характера» [13]. По мнению специалистов, знакомство детей с подобной информацией может вызвать различные негативные переживания, способствовать деформации ценностей личности ребёнка и в целом привести к закреплению негативных моделей поведения [8, с. 54].

5.1 Поясните ребёнку, что к любой информации, размещённой в сети, нужно относиться критично. Научите его проверять три источника информации, прежде чем поверить в какой-то факт. Расскажите о необходимости обязательного указания автора используемого контента. Если не указан источник информации, она может быть ложной [8, с. 57].

5.2 Разговаривайте с ребёнком о том, что он видел в Интернете, что ему не понравилось или насторожило, обсуждайте возникающие проблемы, открыто отвечайте на его вопросы [8, с. 56].

5.3 Воспользуйтесь средствами фильтрации контента. Это можно сделать, подключив контентную фильтрацию у провайдера, с помощью специальных приложений, программ родительского контроля, непосредственно в онлайн-сервисах, социальных сетях. Ребёнок должен иметь отдельную учётную запись на общем компьютере, обладать ограниченными правами в плане изменения установок безопасности [8, с. 55, 56].

Таким образом, в настоящий момент важной задачей педагогов образовательных организаций становится снабжение родителей такими инструментами организации деятельности обучающихся, которые обеспечивали бы безопасную работу на компьютере и в сети Интернет. В нашей работе предложены варианты преодоления затруднений, возникающих у родителей вследствие неконтролируемого использования обучающимися цифровых технологий: профилактика игровой и интернет-зависимости; контроль над временем, проведённым за компьютером; обеспечение физического и психического здоровья школьников; предотвращение кибербуллинга; профилактика контентных рисков. Вооружившись представленными в статье практическими рекомендациями, родители получают возможность оптимизировать использование ребёнком различных цифровых средств и научить его безопасной и эффективной работе на компьютере и в сети Интернет.

*Статья поступила в редакцию 17.01.2018*

## ЛИТЕРАТУРА

1. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья [Электронный ресурс]. URL: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/ru](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru) (дата обращения: 10.09.2017).
2. Долодаренко А.Г. Проспективное исследование влияния занятий за компьютером на функциональное состояние и физическое развитие детей среднего школьного возраста): дис. ...канд. пед. наук. Казань, 2006. 195 с.
3. Крутиков М.А. Подготовка будущих учителей информатики к осуществлению здоровьесберегающей деятельности учащихся: автореф. дис. ...канд. пед. наук. Тамбов, 2011. 26 с.
4. Гигиеническая безопасность использования компьютеров в обучении детей и подростков / В.Р. Кучма и др.; под. ред. В.Р. Кучмы. М., 2013. 224 с.
5. Ливингстон С., Блум-Росс А. Только не Инстаграм // Дети в информационном обществе. 2016. № 3 (25). С. 30–35.
6. Отвечает Сергей Владимирович Молчанов // Дети в информационном обществе. 2016. № 2 (24). С. 4–5.
7. Пережогин Л.О., Вострокнутов Н.В. Нехимические зависимости в детской психиатрической практике // Российский психиатрический журнал. 2009. № 4. С. 86–91.
8. Поговорите с ребенком об Интернете: методическое пособие // Дети в информационном обществе. 2017. № 4 (26). С. 48–60.
9. Роберт И.В. Педагогико-эргономическая оценка средств информатизации и коммуникации, используемых в образовании // Вопросы современной педиатрии. 2006. Т. 5. № 5. С. 64–67.
10. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН от 30.05.2003 № 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/4179328/#friends#ixzz4vfX9tcb7> (дата обращения: 10.09.2017).
11. Солдатова Г., Рассказова Е., Зотова Е. Зона безответственности // Дети в информационном обществе. 2014. № 16. С. 44–53.
12. Степанова М.И. Гигиенические основы организации начального обучения в современной школе: дис. ...док. пед. наук. М., 2003. 195 с.
13. Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/12181695> (дата обращения: 28.08.2017).
14. Цифровая компетентность подростков и родителей: результаты всероссийского исследования / Г.У. Солдатова и др. М., 2013. 144 с.
15. Нестик Т.А., Лебешева М. Help wanted // Дети в информационном обществе. 2011. № 9. С. 10–11.
16. Computer Vision Syndrome [Электронный ресурс]. URL: <https://www.aoa.org/patients-and-public/caring-for-your-vision/protecting-your-vision/computer-vision-syndrome> (дата обращения: 28.09.2017).
17. Young K.S, Abre C.N. de. Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment [Электронный ресурс]. URL: [http://www.ssu.ac.ir/cms/fileadmin/user\\_upload/Moavenatha/MBehdashti/ravan/pdf/faaliyatha/pptfiles/INTERNET\\_ADDICTION.pdf](http://www.ssu.ac.ir/cms/fileadmin/user_upload/Moavenatha/MBehdashti/ravan/pdf/faaliyatha/pptfiles/INTERNET_ADDICTION.pdf) (дата обращения: 28.09.2017).
18. Subrahmanyam K., Greenfield P, Kraut R., Gross E. The Impact of Home Computer Use on Children's Activities and Development. The Future of Children // Children and Computer Technology. 2000. Vol. 10. No. 2. P. 123–144.

## REFERENCES

1. *Global'nye rekomendatsii po fizicheskoi aktivnosti dlya zdorov'ya* [The global recommendations on physical activity for health]. Available at: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/ru](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru) (accessed: 10.09.2017).
2. Dolodarenko A.G. *Prospektivnoe issledovanie vliyaniya zanyatii za komp'yuterom na funktsional'noe sostoyanie i fizicheskoe razvitiye detei srednego shkol'nogo vozrasta*: dis. ... kand. ped. nauk [A prospective study of the impact of working on the computer on the functional state and physical development of children of secondary school age]: PhD thesis in Pedagogic sciences]. Kazan, 2006. 195 p.
3. Krutikov M.A. *Podgotovka budushchikh uchitelei informatiki k osushchestvleniyu zdorov'esberegayushchei deyatel'nosti uchashchikhsya: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* [Preparation of future teachers of Informatics to implement health-preserving activities of students: abstract of PhD thesis in Pedagogic sciences]. Tambov, 2011. 26 p.
4. Kuchma V.R. et al. *Gigienicheskaya bezopasnost' ispol'zovaniya komp'yuterov v obuchenii detei i podrostkov* [Hygienic safety of the use of computers in teaching children and adolescents]. Moscow, 2013. 224 p.
5. Livingston S., Blum-Ross A. [Anything but the Instagram]. In: *Deti v informatsionnom obshchestve* [Children in the information society], 2016, no. 3 (25), pp. 30–35.
6. [Sergey Molchanov answers]. In: *Deti v informatsionnom obshchestve* [Children in the information society], 2016, no. 2 (24), pp. 4–5.
7. Perezhogin L.O., Vostroknutov N.V. [Chemical dependency in child psychiatric practice]. In: *Rossiiskii psikhiatricheskii zhurnal* [Russian journal of psychiatry], 2009, no. 4, pp. 86–91.
8. [Discuss the Internet with your child: a methodological guide] In: *Deti v informatsionnom obshchestve* [Children in the information society], 2017, no. 4 (26), pp. 48–60.
9. Robert I.V. [Pedagogical, ergonomic evaluation of the tools of information and communication used in education]. In: *Voprosy sovremennoi pediatrii* [Issues of modern Pediatrics], 2006, vol. 5, no. 5, pp. 64–67.
10. *Sanitarno-epidemiologicheskie pravila i normativy SanPiN ot 30.05.2003 № 2.2.2/2.4.1340-03 «Gigienicheskie trebovaniya k personal'nym elektronno-vychislitel'nym mashinam i organizatsii raboty»* [Sanitary-epidemiological rules and standards SanPiN from 30.05.2003 No. 2.2.2/2.4.1340-03 "Hygienic requirements for personal computing machines and organization of work"]. Available at: <http://base.garant.ru/4179328/#friends#ixzz4vfX9tcb7> (accessed: 10.09.2017).
11. Soldatova G., Rasskazova E., Zotova E. [Area of irresponsibility]. In: *Deti v informatsionnom obshchestve* [Children in the information society], 2014, no. 16, pp. 44–53.
12. Stepanova M.I. *Gigienicheskie osnovy organizatsii nachal'nogo obucheniya v sovremennoi shkole*: dis. ... dok. ped. nauk [Hygienic bases of organization of primary education in the modern school: D. thesis in Pedagogic sciences]. Moscow, 2003. 195 p.
13. *Federal'nyi zakon ot 29.12.2010 № 436-FZ «O zashchite detei ot informatsii, prichinyayushchei vred ikh zdorov'yu i razvitiyu» (s izmeneniyami i dopolneniyami)* [Federal law of 29.12.2010 № 436-FZ "On the protection of children from information harmful to their health and development" (with changes and amendments)]. Available at: <http://base.garant.ru/12181695/> (accessed: 28.08.2017).
14. Soldatova G.U. et al. *Tsifrovaya kompetentnost' podrostkov i roditelei. Rezul'taty vs Rossiiskogo issledovaniya* [Digital competence of adolescents and their parents. The results of the national study]. Moscow, 2013. 144 p.
15. Nestik T.A., Lebedeva M. Help wanted. In: *Deti v informatsionnom obshchestve* [Children in the information society], 2011, no. 9, pp. 10–11.

16. Computer Vision Syndrome. Available at: <https://www.aoa.org/patients-and-public/caring-for-your-vision/protecting-your-vision/computer-vision-syndrome> (accessed: 28.09.2017).
17. Young K.S, Abre C.N. de. Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment. Available at: [http://www.ssu.ac.ir/cms/fileadmin/user\\_upload/Moavenatha/MBeh-dashti/ravan/pdf/faaliyatha/pptfiles/INTERNET\\_ADDICTION.pdf](http://www.ssu.ac.ir/cms/fileadmin/user_upload/Moavenatha/MBeh-dashti/ravan/pdf/faaliyatha/pptfiles/INTERNET_ADDICTION.pdf) (accessed: 28.09.2017).
18. Subrahmanyam K., Greenfield P., Kraut R., Gross E. The Impact of Home Computer Use on Children's Activities and Development. The Future of Children. In: *Children and Computer Technology*, 2000, vol. 10, no. 2, pp. 123–144.

---

#### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Щербакова Наталья Борисовна – старший преподаватель Центра дистанционного обучения Нижегородского института развития образования;  
e-mail: nbsher@ya.ru

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Natalia B. Shcherbakova – senior lecturer at the Center of distance learning, Nizhny Novgorod Institute of Education Development;  
e-mail: nbsher@ya.ru

---

#### ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Щербакова Н.Б. Стратегические основы деятельности родителей по организации работы школьников на компьютере в домашних условиях // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. 2018. № 2. С. 78–88.  
DOI: 10.18384/2310-7219-2018-2-78-88

#### FOR CITATION

Shcherbakova N.B. Strategic foundations of parents' activities on organizing schoolchildren's work on a computer at home. In: *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Pedagogics*. 2018. no. 2, pp. 78–88.  
DOI: 10.18384/2310-7219-2018-2-78-88