

Девять десятых нашего
счастья зависит от
здоровья

Шопенгауэр А.



Компьютер и здоровье ребенка

Сидоренко Н.А., учитель информатики
МОУ Мирной СОШ Зонального района

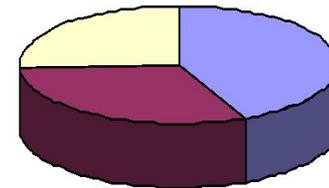
Пребывание за компьютером

3ч и более;

26%

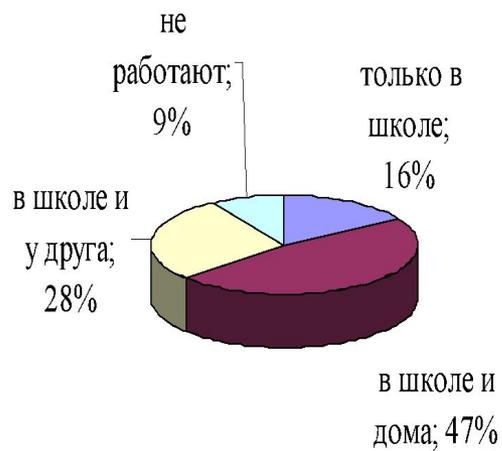
1ч и менее;

43%

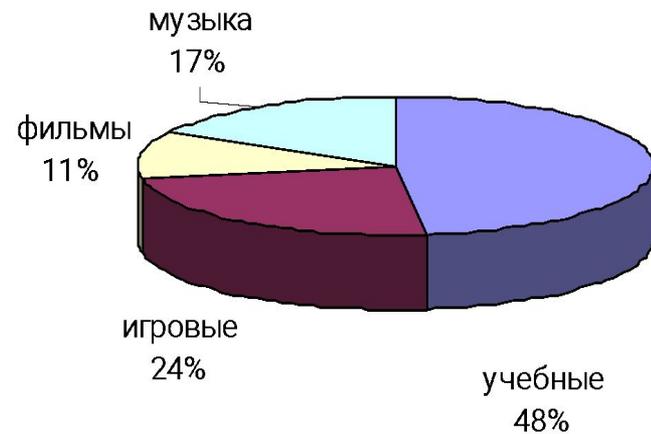


2ч; 31%

Дети работают на компьютере



Работа в программах



Актуальность

- Требования к здоровью учащихся
 - в физическом плане;



в интеллектуальном;



в нравственном;



в эмоциональном;



в социальном

- Требования к современному уроку (с учетом принципов здоровьесбережения)
- Воспитание культуры работы за компьютером в школе и дома

Объекты исследования:

психологические и
здоровьесберегающие аспекты
работы ребенка за компьютером

Предмет исследования: условия,
регламент работы в школе и дома

Организация учебной деятельности на уроках

- строгая дозировка учебной нагрузки
- построение урока с учетом динамичности учащихся, их работоспособности
- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота)
- благоприятный эмоциональный настрой

Методы для активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся

- проблемное изложение материала
- исследовательский метод
- выполнение практических, творческих заданий различного уровня сложности
- индивидуальная работа учителя с учеником

Концентрация внимания и сосредоточенности

- смена видов учебной деятельности
- работа в парах и мелких группах, «вертушка» (активное передвижение учащихся из одной группы или пары в другую)
- использование мультимедиапроектора и ПК, (учащиеся совершают поневоле повороты, тем самым, сохраняя интерес к уроку и активность участия в нем)

Внедрение игровых технологий

- решение проблем мотивации, развития учащихся, здоровьесбережения и социализации
- проявление и формирование мировоззрения
- потребности воздействовать на мир
- адекватно воспринимать происходящее
- в игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье

Домашнее задание

- объем
- уровень сложности
- дозировка
- соизмерение объема и сложности домашнего задания с возможностями ученика

Открытость контроля

- При текущем контроле проверке подлежат лишь вопросы, затронутые на предыдущем занятии
- При тематическом контроле - знания, зафиксированные необходимыми нормативными документами (стандартом).
- Итоговый контроль осуществляется при переходе с одной ступени на другую и предполагает наличие необходимого минимума знаний для дальнейшего обучения

Школьная оценка

- ребенок постоянно должен ощущать себя счастливым
- каждый урок должен оставлять в душе ребенка только положительные эмоции
- дети должны испытывать интерес к уроку

Психологический климат на уроке

различные эмоциональные «разрядки»:

- шутки
- поговорки
- известные высказывания с обсуждениями и комментариями
- и т.д.

Внешние признаки усталости ученика

частая смена позы, потягивание, встряхивание руками, зевоту, закрывание глаз, подпираание головы, остановившийся взгляд, ненужное перекладывание предметов, разговор с соседом, увеличение количества ошибок в ответах, не восприятие вопроса, задержка с ответом, частые подглядывания на часы в ожидании конца урока

Профилактика

- **Зрительная гимнастика.** Ее проводят дважды: через 7-8 минут от начала работы на компьютере и после ее окончания (бабочка)
- **Для развития мышц спины** - наклоны в разные стороны. Очень полезно плавание и упражнения на турнике

Последствия:

- **напряжение мышц спины, кистей**
- **напряжение глазных мышц** (на близком расстоянии приходится рассматривать на экране мелкие буквы, рисунки, цифры, штрихи. Периодически переводя взгляд с экрана на клавиатуру, приходится постоянно перестраивать систему аккомодации глаза)
- **нервное напряжение** (требуется быстрой ответной реакции)
- **устомление** (кратковременная концентрация нервных процессов)

Физические характеристики воздуха:

- повышение температуры до 26-27 градусов
- снижение относительной влажности до 40-60%
- увеличение содержания двуокиси углерода
- ионизация воздуха (увеличивающееся число положительных (тяжелых) ионов неблагоприятно влияет на работоспособность. Ионы, осаждаясь на пылинках воздуха, попадают и в дыхательные пути)

Время занятий за компьютером:

Ученики

- 2-3 класса - 15 минут
- 4-6 класса – 20 минут
- 8-9 класса - 25 минут
- 10-11 класса - 30 минут

«Школа здоровья» для учащихся и их родителей

- Последствия долгого сидения за компьютером
- Время занятий за компьютером
- Профилактические упражнения для глаз, спины, пальчиков
- Санитарные нормы помещения где находятся ПК
- Организация рабочего места

- мебель должна соответствовать росту
- стул должен быть обязательно со спинкой
- сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70 см от компьютера, упираясь взглядом перпендикулярно в центр экрана
- посадка прямая
- между корпусом тела и краем стола сохраняется свободное пространство не менее 5 см
- стол, на котором стоит компьютер, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов

Кабинет информатики



- Компьютеры располагаются по периметру кабинета, задней поверхностью к стене
- Проводится ежедневная влажная уборка
- До и после работы экраны мониторов протираются слегка увлажненной чистой тряпкой или губкой
- Имеются зеленые растения
- В планах поставить аквариум для увеличения влажности воздуха
- Старые мониторы заменены на ЖК с большей степенью защиты
- Кабинет проветривается

Здоровье ученика в норме, если:

- в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой
- в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость
- в нравственном плане – честен, самокритичен
- в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить
- в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться

Девять десятых нашего счастья
зависит от здоровья

Шопенгауэр А.

Благодарю за внимание