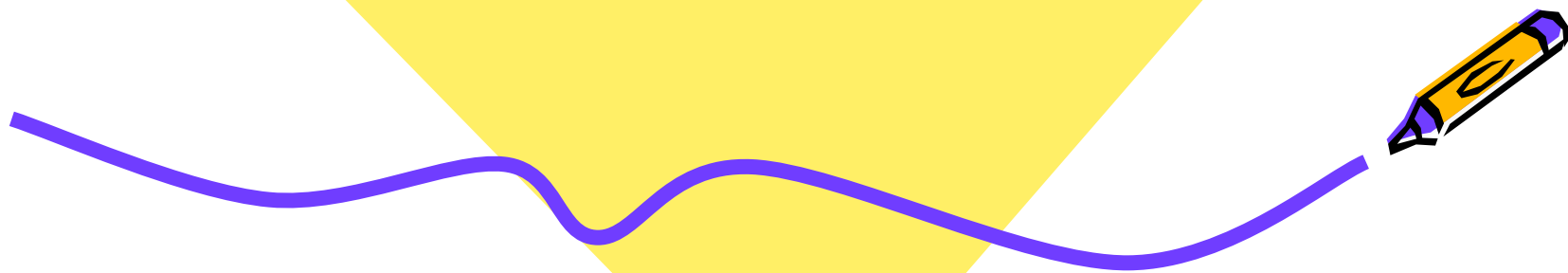




# Компьютер и телефон В ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА

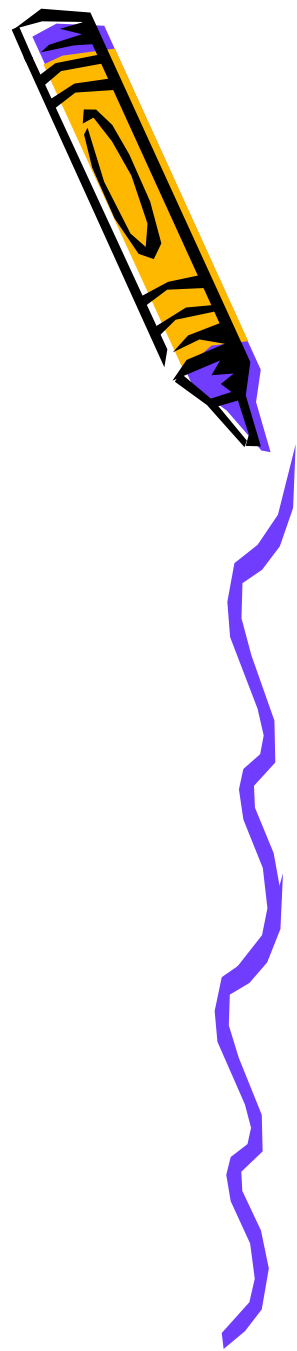
(проблемы компьютерной и телефонной  
зависимости)



Компьютер -мясорубка  
для информации.

Компьютер - это  
резонатор того  
интеллекта, с которым  
человек к нему  
обращается.

В.Г. Кротов



Компьютер может быть  
не только другом, но и  
превратиться в  
злейшего врага,  
который мстит потерей  
здоровья и интеллекта.  
(Мнение врача)



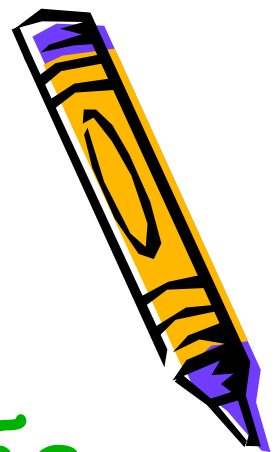
Девиз:

«Нельзя допустить,  
чтобы за достижения  
цивилизации человек  
платил своим  
здоровьем!»

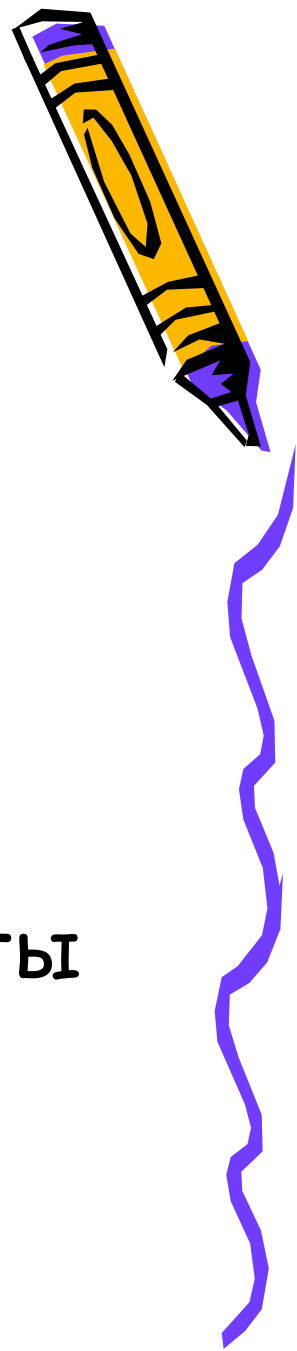


# Что такое здоровье?

- *Здоровье - это когда тебе хорошо.*
- *Здоровье - это когда ничего не болит.*
- *Здоровье - это красота.*
- *Здоровье - это сила.*



# По данным здоровье человека зависит:



- на 50% от образа жизни;
- на 17-20% от социальных и природных условий;
- на 17-20% от особенностей наследственности;
- на 8-9% от эффективности работы органов здравоохранения.



# Учёба с помощью компьютера - это:



- Написание текстов и упражнений;
- Составление таблиц и диаграмм;
- Сканирование текстов, рисунков для подготовки уроков;



# Учёба с помощью компьютера - это:



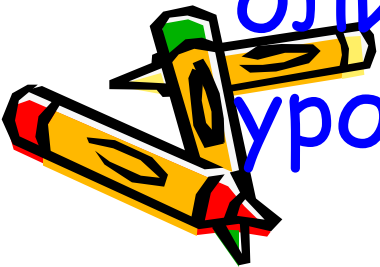
- Использование учебных дисков по различным предметам для расширения своих знаний и кругозора;
- Использование компьютерного лексикона и словарей для выполнения домашних заданий;



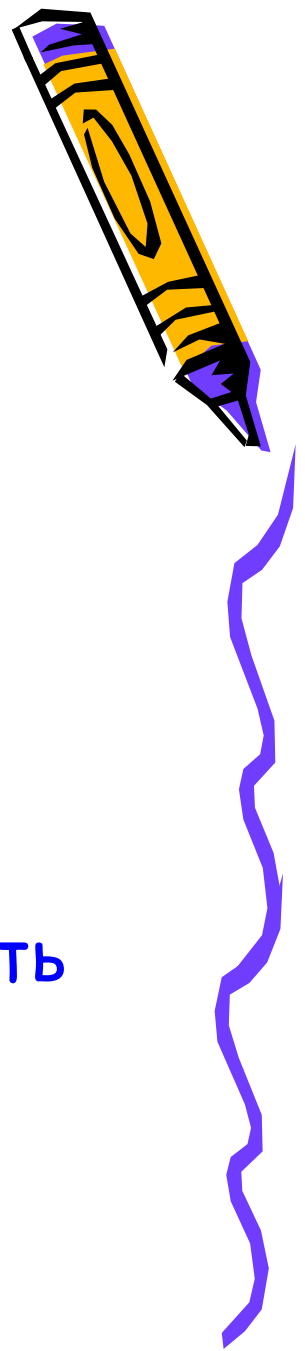




- Возможность эстетичного оформления сочинений, научных работ, докладов, рефератов;
- Возможность поиска информации по определённой учебной теме;
- Возможность участия в олимпиадах различного уровня;



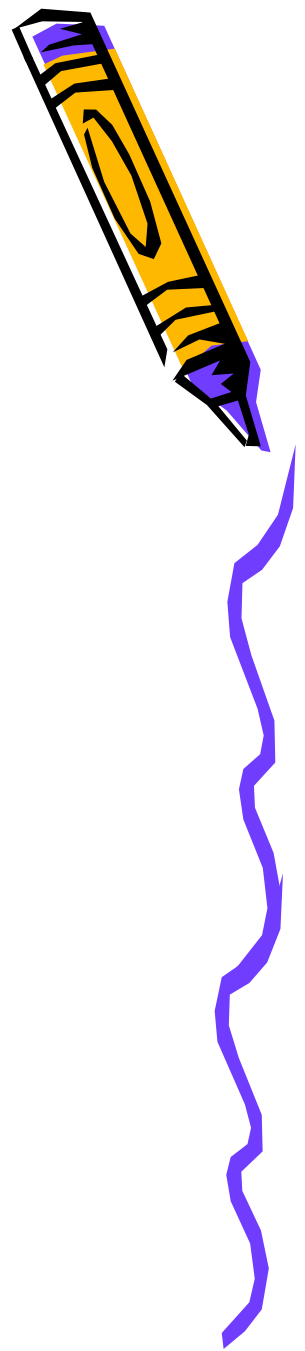
# Компьютер даёт ШКОЛЬНИКУ ВОЗМОЖНОСТЬ:



- Находить себе друзей, единомышленников в различных городах, посёлках, странах;
- Бесплатно заказывать необходимые материалы для удовлетворения собственных знаний и интересов;
- Посылать и получать электронные письма, развивать в себе умения писать письма.



# Вредные факторы при работе на компьютере:



- Сидячее положение в течение длительного времени.
- Электромагнитное излучение.
- Перегрузка суставов кистей рук.
- Повышенная нагрузка на зрение;
- Стресс при потере информации.



# Сидячее положение



- Человек за компьютером сидит в расслабленной позе, однако вследствие статичности она является вынужденной и неприятной: напряжены мышцы шеи, головы, рук, спины. Результатом напряжения мышц и относительной статичности позы может стать остеохондроз, а у детей – сколиоз. При длительном сидении за компьютером между сиденьем стула и телом развивается эффект теплового компресса, что приводит к застою крови в тазовых органах, а в свою очередь это может привести к серьезным заболеваниям.
- Чтобы уменьшить это вредное воздействие, необходимо каждый час вставать из-за компьютера и проделывать комплекс упражнений.



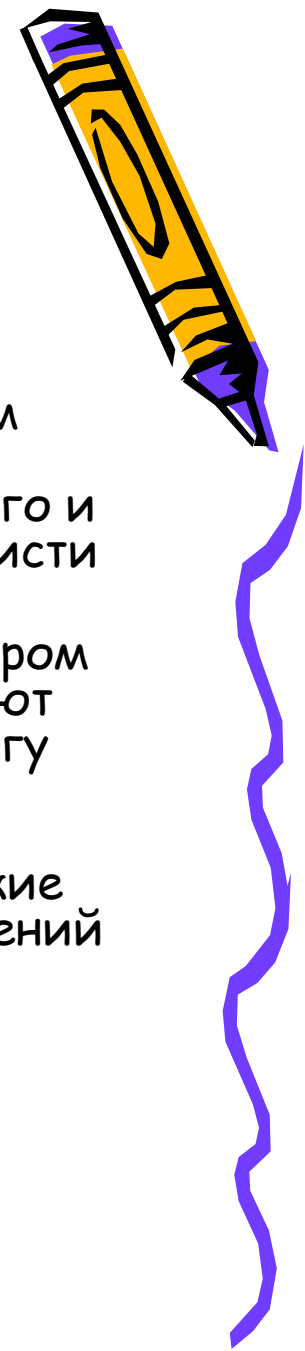
# Электромагнитное излучение



- Вопрос о воздействии электромагнитного излучения на организм человека сложен, ему посвящены тысячи научных трудов. Результаты свидетельствуют о вредном воздействии этого излучения на организм человека. Конечно, современные мониторы стали гораздо безопаснее для здоровья, чем кинескопы десятилетней давности, однако полностью защитить человека они не в состоянии. К чему же приводит электромагнитное излучение? Ученые считают, что самое минимальное воздействие заключается в общем снижении иммунитета у человека, и он становится уязвимым для вредных вирусов и бактерий.



# Перегрузка суставов кистей рук



- В пальцах рук вследствие постоянных ударов по клавишам возникает ощущение слабости, онемения и «мурашек» в подушечках. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.
- Это заболевание называется карпальный туннельный синдром (сокращенно КТС). И именно им в настоящее время страдают пользователи персонального компьютера, которые помногу часов совершают однообразные мелкие движения руками. Чтобы длительная работа на компьютере не привела к возникновению КТС, достаточно каждый час делать короткие перерывы, во время которых выполнять комплекс упражнений для кистей рук.



# Повышенная нагрузка на зрение



- Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Глаза реагируют на самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более на мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Это связано с тем, что изображение на экране складывается не из непрерывных линий как на бумаге, а из отдельных светящихся и мерцающих точек. В результате глаза начинают слезиться, появляется головная боль, двоение изображения и другие нарушения. Это явление получило название «компьютерный зрительный синдром». Избежать его поможет следование основным правилам гигиены зрения.



# Комфортное рабочее место.



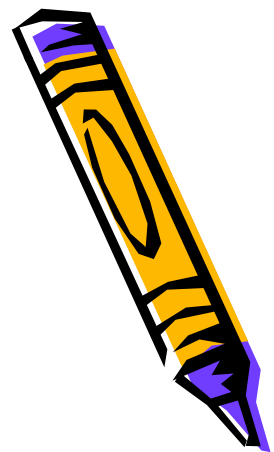
- Рабочее место должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего стола. Компьютер должен быть укомплектован хорошим монитором с правильной настройкой.

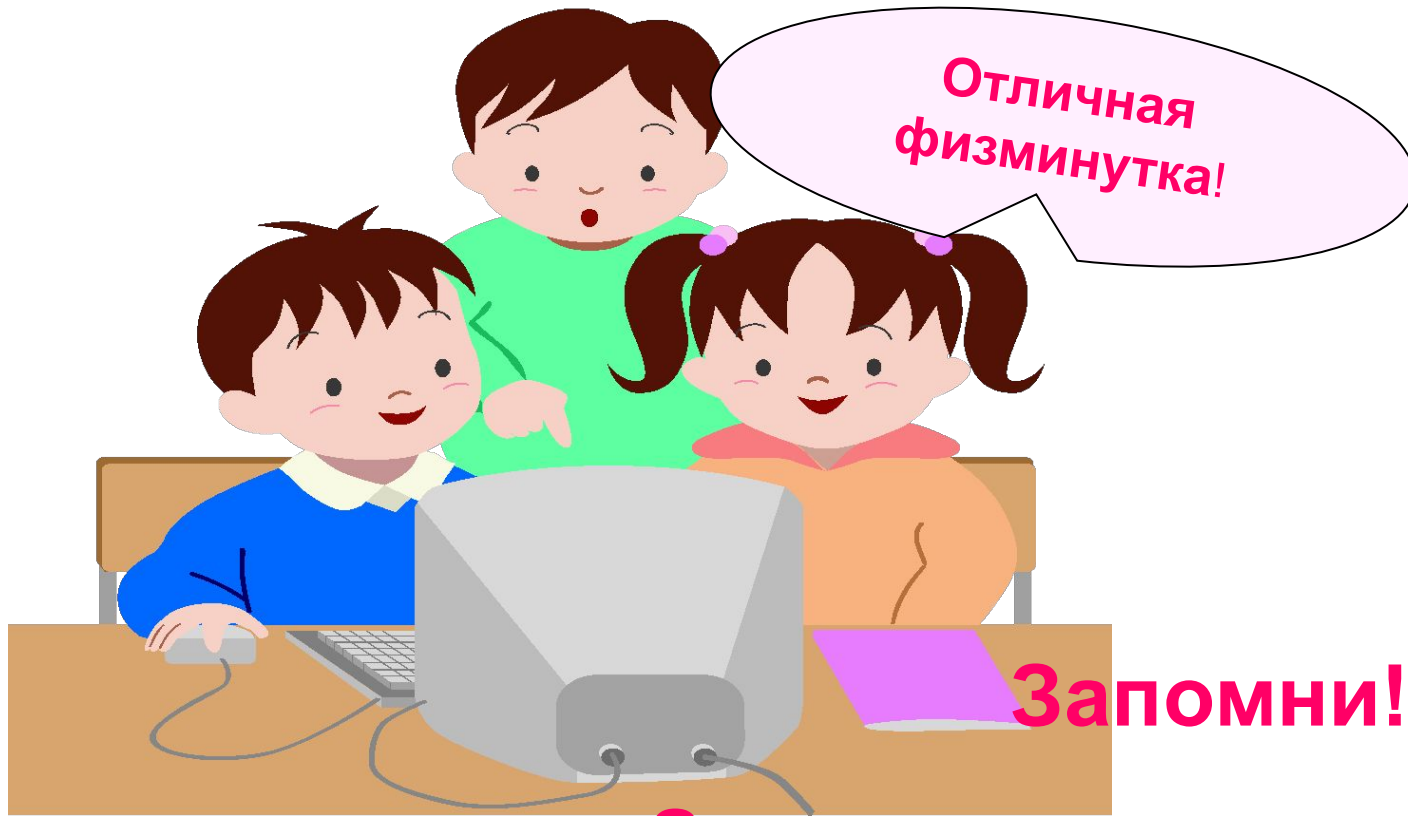




# Гимнастика для глаз.

- Необходимо каждые полчаса делать гимнастику для глаз.





**Запомни!**

**Заниматься у компьютера  
можно не более 30 минут!**

**Береги своё зрение!**



# Рекомендации при работе на компьютере.



- Работать за современными компьютерами с хорошо освещенным рабочим столом;
- Проводить за компьютером не более трех часов в день;
- Каждый час вставать из-за компьютера и делать комплекс упражнений для позвоночника;
- Каждый час делать комплекс упражнений для кистей рук;
- Каждые полчаса делать гимнастику для глаз;
- Обязательно чередовать работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе.

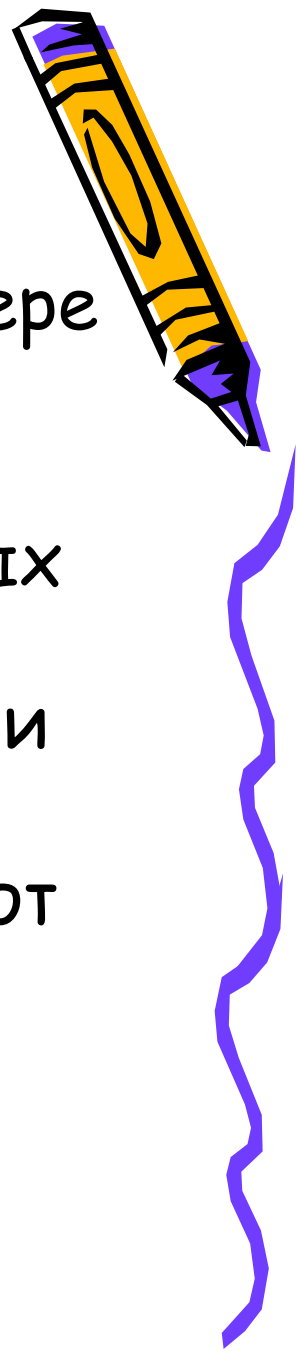


# Советы родителям



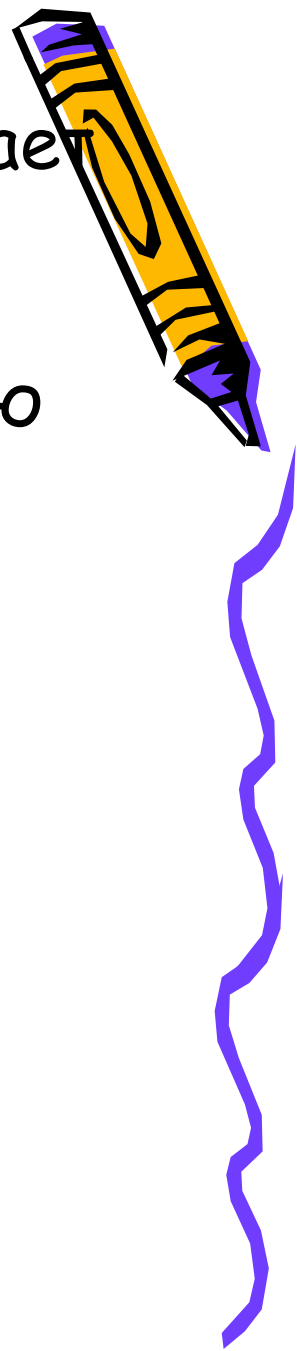
- Чтобы иметь возможность контролировать использование ребёнком компьютера, телефоном, необходимо самим, хотя бы на элементарном уровне уметь им пользоваться.
- Ребёнок не должен играть в компьютерные игры перед сном.





- Через каждые 20-30 минут работы делать перерыв.
- Ребёнок должен работать на компьютере не более 3 часов.
- Родители должны контролировать приобретение ребёнком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике.
- Интересуйтесь, какие темы интересуют вашего ребёнка в информационном пространстве.





- Просматривайте игры, в которые играет ваш ребёнок.
- Пытайтесь анализировать любую информацию, полученную с помощью Интернет, вместе с ребёнком.
- Радуйтесь его успехам, связанным с освоением информационного пространства.
- Если ребёнок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль.

