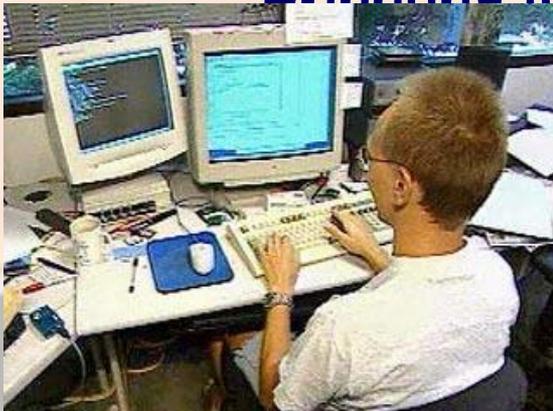




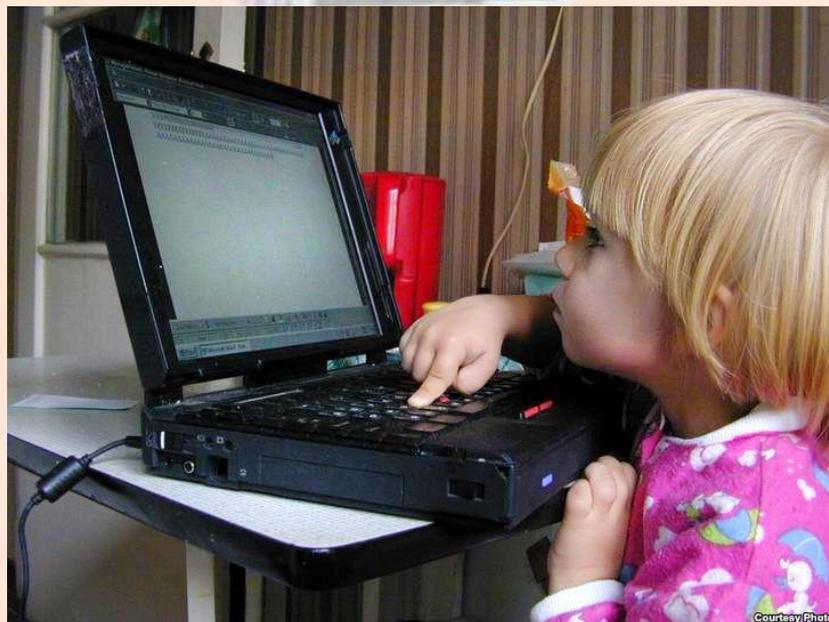
# Влияние компьютера на ребенка: за и против



г. Когалым  
2011г

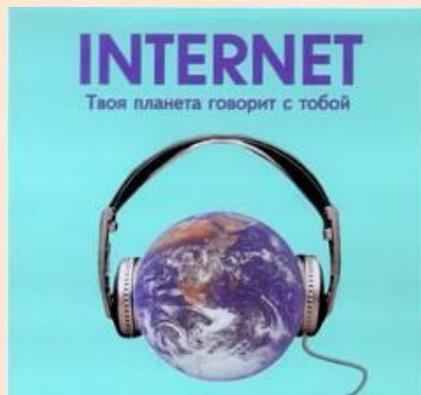
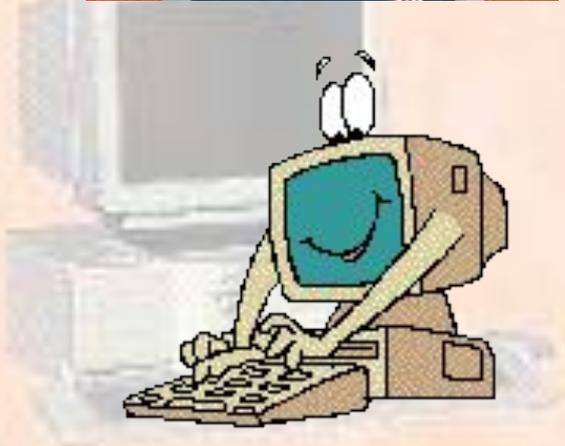
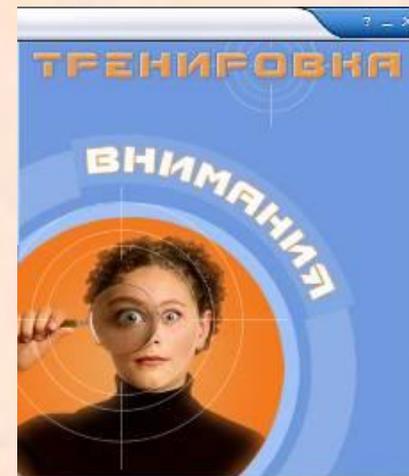
Подготовила: педагог  
дополнительного образования  
МБОУ ДОД «ДДТ» Папуша И.А.

Компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству...



Courtesy Photo

# О пользе компьютера знаем, что



# Основные вредные факторы, действующие на ребёнка за компьютером:



- ❑ Сидячее положение в течение длительного времени;
- ❑ Воздействие электромагнитного излучения монитора;
- ❑ Утомление глаз, нагрузка на зрение;



- ❑ Перегрузка суставов кистей;
- ❑ Стресс при потере информации;
- ❑ Интернет – зависимость;
- ❑ Нагрузка на психику



# Признаки зависимости

- Если ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера
- Провел хотя бы одну ночь у компьютера
- Проголял школу – сидел за компьютером
- Приходит домой, и сразу к компьютеру
- Пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался
- Он конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером



**Наличие уже трех признаков  
свидетельствует о формировании  
зависимости**

# Стадии зависимости

## Первая стадия — интерес

Друзья посоветовали приучать ребёнка к компьютеру, чтоб не мешал, постарше дети- «убить время», развлечься

## Вторая стадия — втягивание

Воздержание сопровождается настоящими «ломками»: и скучно, и грустно, и дела не идут на ум

## Третья стадия — полная зависимость

Конечно, дети с нарушенной психикой находят мир и покой в Интернете, потому что избавляются там от многих реальных проблем. Но и психически здоровые дети при чрезмерном увлечении Интернетом становятся зависимыми от него, а всякая зависимость в той или иной степени — нарушение психики



# Виды заболеваний при работе с компьютером

- Затуманивание зрения (снижение остроты зрения);
- Замедленная перефокусировка с ближних предметов на дальние и обратно (нарушение аккомодации);
- двоение предметов;
- Быстрое утомление при чтении;
- Жжение в глазах;
- Боли в области глазниц и лба;
- Боли при движении глаз;
- Покраснение глазных яблок;
- Боли в области шеи;
- Боли в руках (кисть);
- Боли в области спины;
- Сколиоз

**Компьютер наносит вред человеку , тогда и только тогда, когда человек не соблюдает санитарные правила и нормы**

# Вопросы, которые мы часто задаём

- А не опасен ли компьютер моему ребенку?
- Сколько времени можно проводить за ним?
- Не мешает ли он нормальному развитию детей?



# Сколько по вашему можно сидеть за компьютером ребёнку?

Средние ограничения по времени занятий для детского возраста приблизительно таковы:

- в три-четыре года ребенок может находиться у компьютера от 15 до 25 минут;
- в пять-шесть лет - от 20 до 35 минут;
- в семь-восемь лет - от 40 до 60 минут с перерывами через каждые 15-20 мин

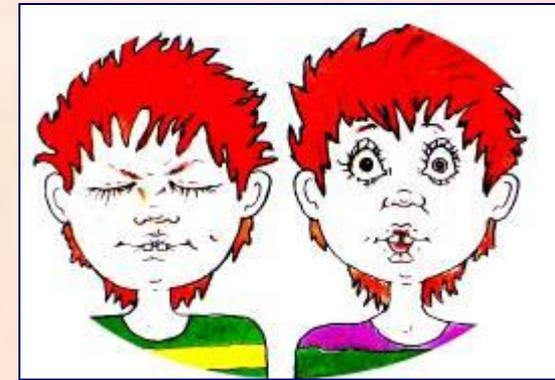


# Здоровьесберегающие технологии при работе с компьютером

## Гимнастика для рук

- Встряхните руки
- Сжимайте пальцы в кулаки (10 раз)
- Вращайте кулаки вокруг своей оси
- Надавливая одной рукой на пальцы другой руки со стороны ладони, как бы выворачивая ладонь и запястье наружу

## Гимнастика для глаз



# Здоровьесберегающие технологии при работе с компьютером

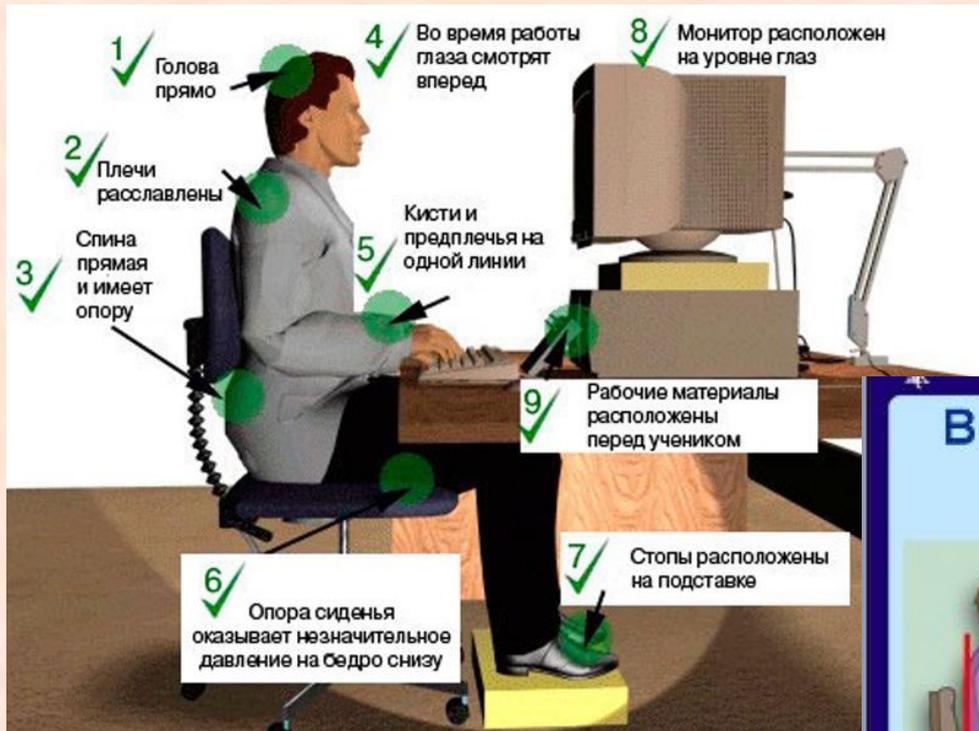


## Профилактика заболеваний позвоночника

- Постоянно следить за своей осанкой, оптимально организовать своё рабочее место
- По возможности заниматься спортом, делать зарядку
- Как можно чаще прерывать нахождение в одной позе, вставать из-за стола, двигаться



# Правильная посадка за компьютером



## Вот наилучший способ посадки за компьютером



Экран монитора находится на расстоянии 50-70 см от глаз.

Обе ступни стоят на полу.

Плечи расслаблены. Локти слегка касаются туловища. Предплечья находятся на той же высоте, что и клавиатура.

Спина расположена вертикально.



# Профилактика в комнате



▣ Как можно чаще делайте влажную уборку помещения и проветривайте его

▣ Для увеличения влажности можно ставить открытую емкость с водой, например аквариум, увлажнитель воздуха

▣ После покупки компьютера, желательно включить и оставить его на несколько часов в проветриваемом помещении, так как новый пластик, из которого сделан корпус компьютера при нагревании выделяет очень большое количество вредных веществ



# Правила техники безопасности за компьютером



- ❑ Не размещать на рабочем столе рядом с компьютером посторонние предметы;
- ❑ Не включать и не выключать компьютер без разрешения взрослых;
- ❑ Не трогать провода и разъёмы соединительных тканей;
- ❑ Нельзя прикасаться к экрану монитора;
- ❑ Работать на клавиатуре чистыми сухими руками;
- ❑ Избегать резких движений за компьютером;
- ❑ Нельзя самостоятельно устранять неполадки в работе компьютера, нужно немедленно обратиться к взрослым

# Вывод

- Взрослым необходимо направить свои силы не на борьбу с компьютером, а на воспитание у ребенка правильного отношения к компьютеру, т.е. на воспитание информационной культуры и прививать её нашим детям.
- На то, чтобы в его жизни компьютер занял достойное место, наряду с общением с друзьями, с умными, понимающими взрослыми, книгами, музыкой, живописью, телевидением и т.п.
- Соблюдая все нормы и правила работы за компьютером, родители помогут ребёнку оставаться здоровым

# Литература

1. А.П.Александрова. Медицинская энциклопедия
2. Билич Г.Л., Назарова Л.В./ Основы валеологии / С.-Петербург МСМХС, 1998г.
3. Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным ЭВМ и организация работы. Санитарные правила и нормы. СанПиН 2.2.2. 542-96
4. Ермилова И.А. Собираетесь в школу? Тренируйте глаза!/ Ермилова И. А.//Здоровье школьника – 2008 - №8, стр.56.
5. Ермилова И.А.Ограничьте просмотр передач!/ Ермилова И. А.//Здоровье школьника – 2008 - №8, стр.22
6. Попов С.В./ Валеология в школе и дома./ С.-Петербург «Союз», 1997г.
7. А.И.Ревин. «Специфика зрения человека»
8. А.А.Сурков. Энциклопедия. О влиянии компьютерной техники на зрение человека