

Рекомендации родителям

Ребенок и компьютер



Вопросы родителям



- Чем является компьютер в вашей семье? Приведите примеры ситуаций из вашей жизни, связанных с положительными и отрицательными эмоциями по поводу использования компьютера.
- Что сделаем, чтобы не повторять ежедневно: “Ты опять весь день просидел(а) за компьютером”?
- Так ли необходимо в доме это чудо научно-технического прогресса?

Результаты анкетирования детей класса



- 100% детей, у которых есть дома компьютер, играют на нём ежедневно, 50% - могут начать игру даже не пообедав, 38% - при определении рейтинга использования свободного времени на 1 место поставили компьютер и телевизор, исключив при этом занятия спортом, прогулки на воздухе, общение с семьёй.

Основных вредные факторы, влияющие на здоровье ребенка

Нагрузка на зрение

Излучение

Нагрузка на психику

Стесненная поза



Общие нормы при работе на компьютере

	I	II	III
1 кл.	Запрещено	30 мин / нед.	45 мин / нед.
2-3 кл.	30 мин / нед.	45 мин / нед.	45 мин / нед.
4-6 кл.	1 ч / нед.	1,5 ч / нед., не более 45 мин в день	2 часа/ нед., 1 ч в день
7-9 кл.	2 ч / нед.	2,5 ч / нед., не более 1 ч в день	2,5 ч / нед., 1 ч в день
10-11 кл.	4 ч / нед.	6 ч / нед., не более 1 ч в день	7 ч / нед., 1 ч в день

***Трудно представить
современного ребенка без
компьютера***





Рекомендации

1. Выполнять специальную гимнастику для глаз.
2. Не разрешайте ребёнку работать за компьютером в темноте.
3. Расположите дисплей так, чтобы свет из окна не падал на экран и не светил в глаза.
4. Сидя за компьютером, ребенок должен смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или органах управления.

5. Проследите, чтобы кисти рук малыша находились на уровне локтей, а запястья – на опорной планке. Также необходимо сохранять прямой угол (90 градусов) в области суставов.

6. Как можно больше разнообразьте досуг ребёнка: между компьютерными играми ребёнок должен играть в подвижные игры, гулять, заниматься.

7. Не разрешайте малышу перекусывать за компьютером: эта вредная во всех смыслах привычка может остаться на всю жизнь.

8. И наконец, настоящие вредители – игры, содержащие движущееся на высокой скорости изображение и мелкие элементы.

Синдром компьютерного стресса.

Отмечаются нарушение памяти, бессонница, ухудшение зрения, головные боли, хроническая усталость, депрессионное состояние, проблемы в общении



Компьютерная зависимость.

- - Если ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера.
 - Провел хотя бы одну ночь у компьютера.
 - Прогулял школу – сидел за компьютером.
 - Приходит домой, и сразу к компьютеру.
 - Забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось).
 - Испытывает эйфорию, хорошо себя чувствует за компьютером, и наоборот, ощущает пустоту, раздражение, когда вынужден заниматься чем-то другим или лишен компьютера
- - Вступает в конфликт с близкими людьми из-за своей деятельности, что ведет к лжи относительно того, что он делает.
 - Предвкушает следующий сеанс жизни в виртуальной реальности, что поднимает настроение, захватывает все помыслы





Сделайте
выводы!

