

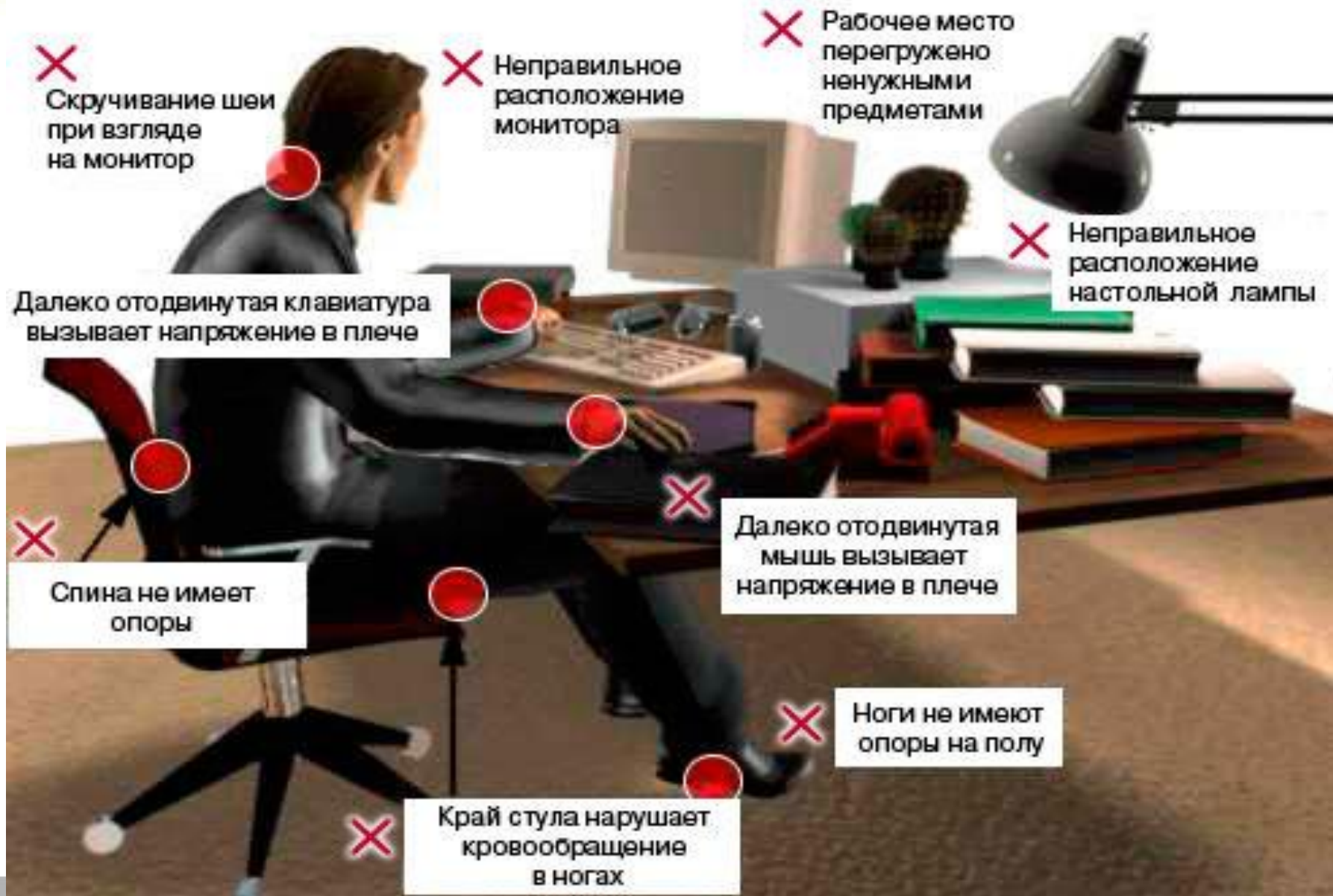


КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

Компьютер может стать помощником в интеллектуальном развитии ребенка, освоении им профессии, а может разрушить здоровье и привести к социальной дезадаптации



Неправильная посадка за компьютером



Правильная посадка за компьютером



Профилактика нарушения осанки и зрения при работе на компьютере

Время непрерывной работы за компьютером в пределах одного урока для учащихся начальной школы составляет 8 -15 минут.

В день школьник может пребывать перед монитором до *полтора часов, разделив их на 4 сеанса.*

Чередование компьютерных занятий и физической активности.

Использование упражнений, снижающих зрительное утомление.

Применение разного рода тренажёров, установленных под рабочим столом – педалей, пневмоковриков.

Подбор стула, соответствующего росту-возрастным показателям ребёнка.

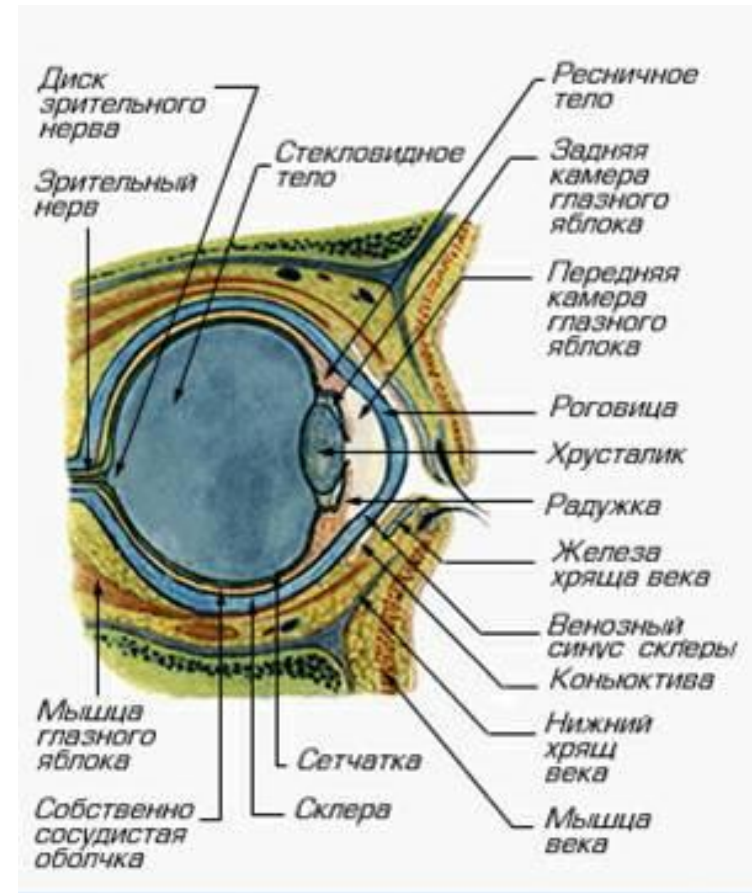
Принятие мер по уменьшению отражений от монитора (выключение верхнего света, задёргивание штор на окнах, поворот монитора).

Контроль позы ребёнка.

Использование упражнений кистевых пружинных или резиновых эспандеров; гимнастики, направленной на снятие утомления в кистях рук и предплечья, проведение точечного массажа.

Компьютер и зрение

- Зрение человека мало приспособлено к зрительной работе с компьютерным изображением.
- Жалобы пользователей компьютера зависят как от времени непрерывной работы за экраном, так и от ее характера.



Компьютер – это ...

- электронная вычислительная машина (ЭВМ), предназначенная для обработки, хранения, изменения различной информации.

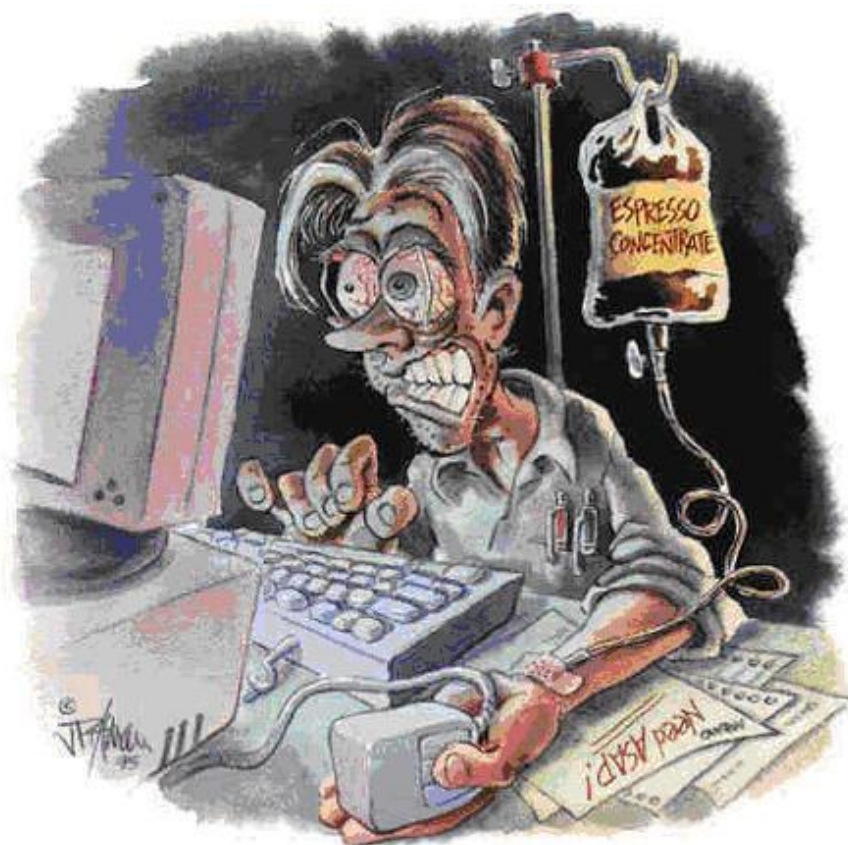


Что такое компьютерная зависимость?

Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых.

Зависимость от
Интернета
(сетеголизм)

Зависимость от
компьютерных игр
(кибераддикция)



ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

- **Значительное улучшение настроения от работы за компьютером.**
- **Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере.**
- **Если Вы отрываете ребенка от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам.**
- **Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера.**
- **При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике.**
- **Отказ от общения с друзьями.**



Как быть ?

Безопасное время работы с компьютером:

- не более 1 часа в день – для подростков и старшеклассников;
- не более 30-40 минут для детей младшего школьного возраста.

Безопасное время проведённое у телевизора :

- не более 1,5 часа в неделю – для дошкольника;
- 3 часа в неделю – для младшего школьника;
- не более 5 часов в неделю – для подростка.

