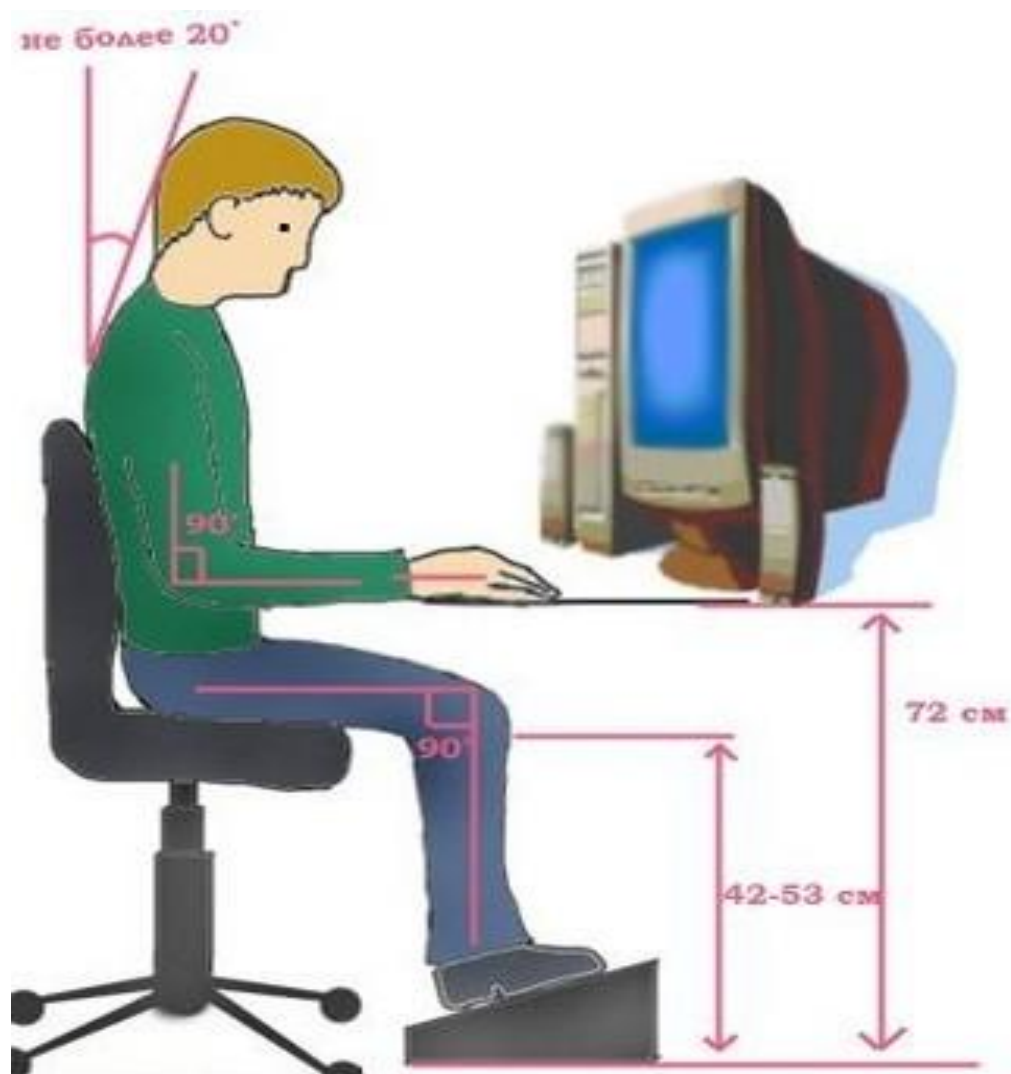


ВРЕДЕН ЛИ КОМПЬЮТЕР?

Клопова Светлана Александровна
Учитель информатики
МБОУ «СОШ № 6»
г.Вязники Владимирской области

Правильная поза оператора компьютера



Рост ребенка в см	90-100	101-115	116-130	130-...
-------------------------	--------	---------	---------	---------

Стол, Высота поверхнос ти над полом, мм	420	460	520	600
---	-----	-----	-----	-----

Стул, Высота сидения над полом, мм	240	260	300	350
--	-----	-----	-----	-----

Сколько времени можно провести у компьютера, не оказывая вреда своему здоровью?

- **6-7-летние дети могут без перерыва заниматься за компьютером не более 10 минут;**
- **ученик 2-3 класса - 15 минут;**
- **4-6 класса - 20 минут;**
- **8-9 класса - 25 минут;**
- **10-11 класса - 30 минут.**

Необходимые правила работы на компьютере.

- не работать на компьютере более двух часов подряд;
- не работать на клавиатуре более получаса подряд;
- менять характер работы в течение дня;
- использовать любую возможность, чтобы подниматься и разминаться в течение дня;
- устраивайте разминку перед продолжительной работой;
- если стынут руки, надевайте легкие перчатки;
- соблюдайте правила эргономики рабочего места;
- соблюдайте режим труда и отдыха; выдерживайте правильную рабочую позу.

Основные вредные факторы, влияющие на состояние здоровья людей, работающих за компьютером:

сидячее положение в течение длительного времени:
остеохондроз, а у детей – сколиоз, геморрой, ожирение;

воздействие электромагнитного излучения монитора;

утомление глаз, нагрузка на зрение;

перегрузка суставов кистей;

стресс при потере информации: случались инфаркты ;

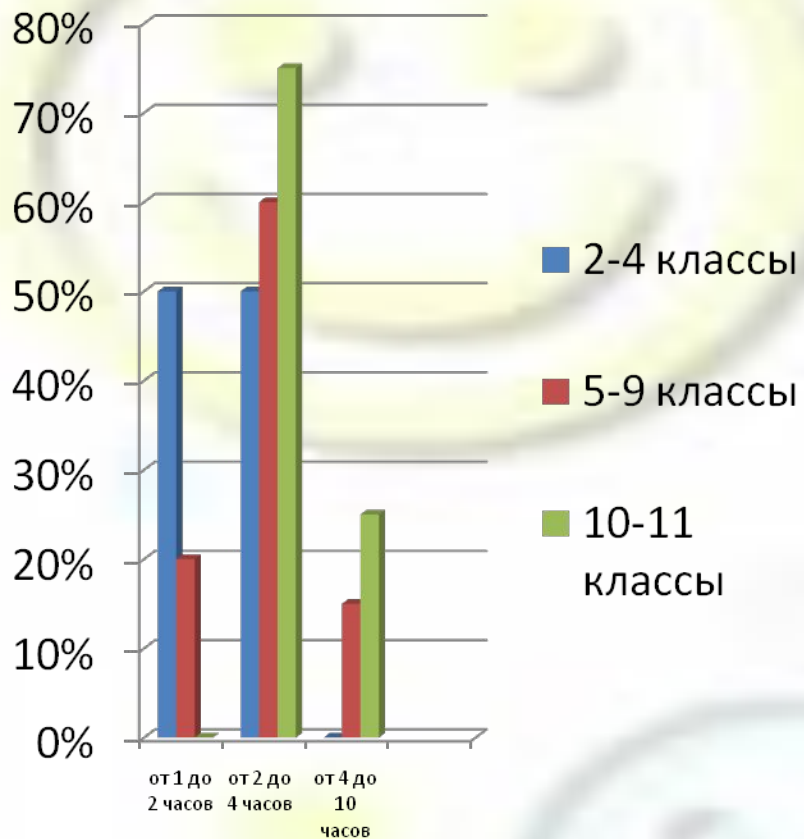
пыль и грязь: аллергия и кишечные инфекции.



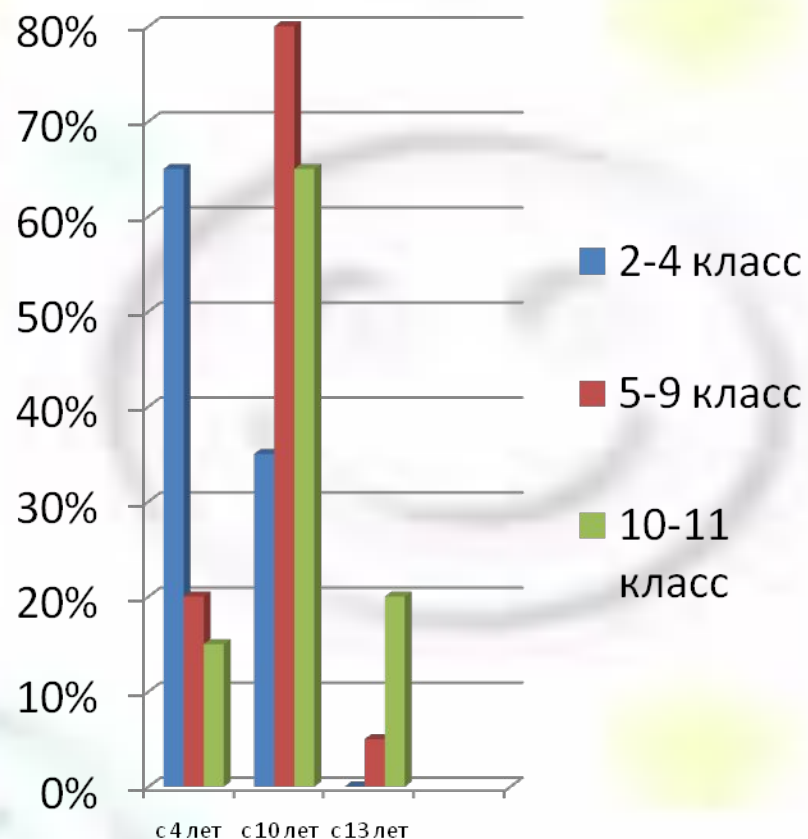
АНКЕТА

- Время работы за компьютером.
- Зависимость от компьютера.
- Психологические симптомы
- Здоровьесберегающие технологии при работе с компьютером
- Влияние компьютера на развитие интеллекта.



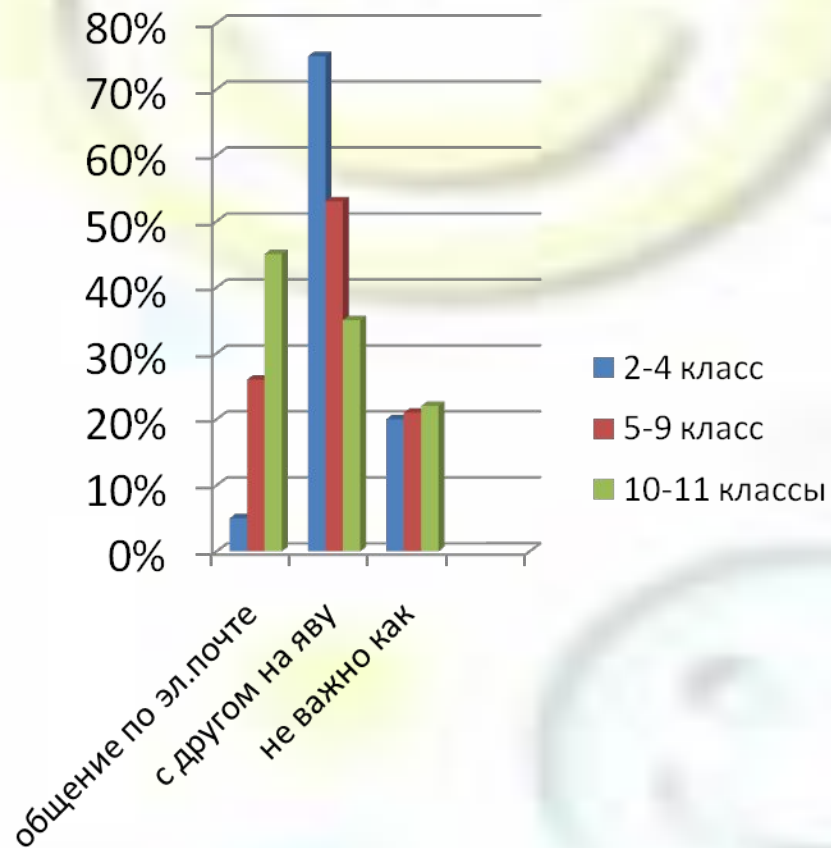


Сколько часов в день вы сидите за компьютером?

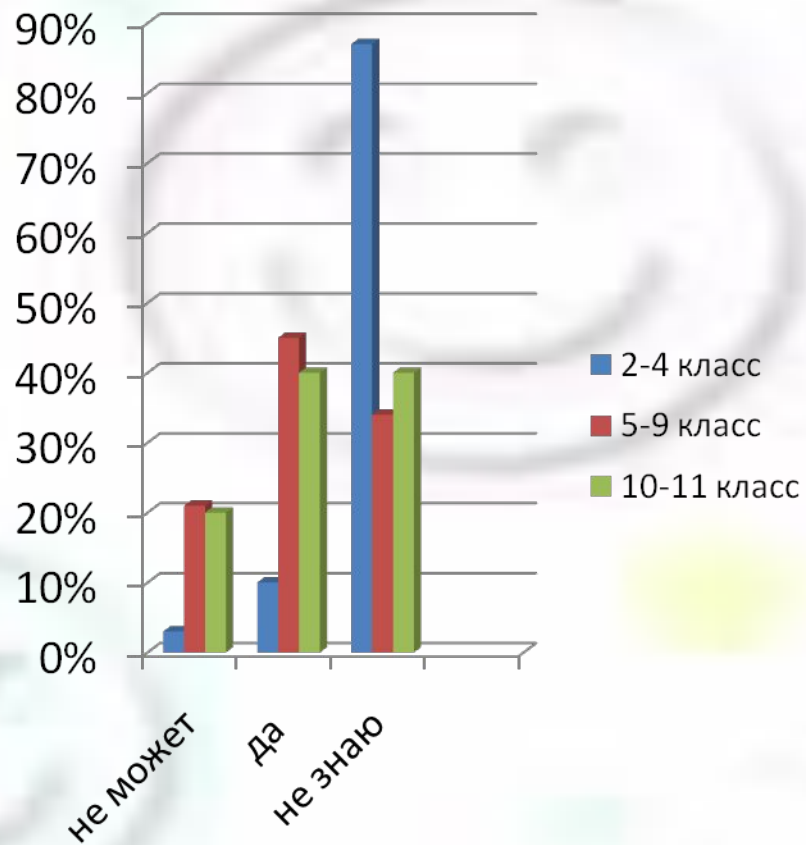


С какого возраста вы работаете на компьютере?

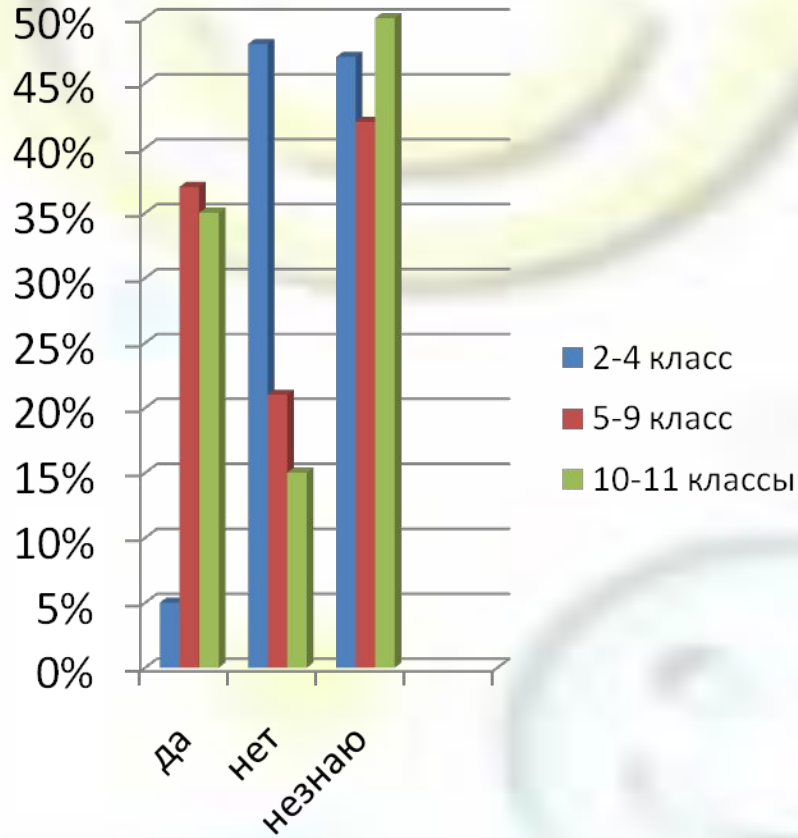
Какое общение вы предпочитаете?



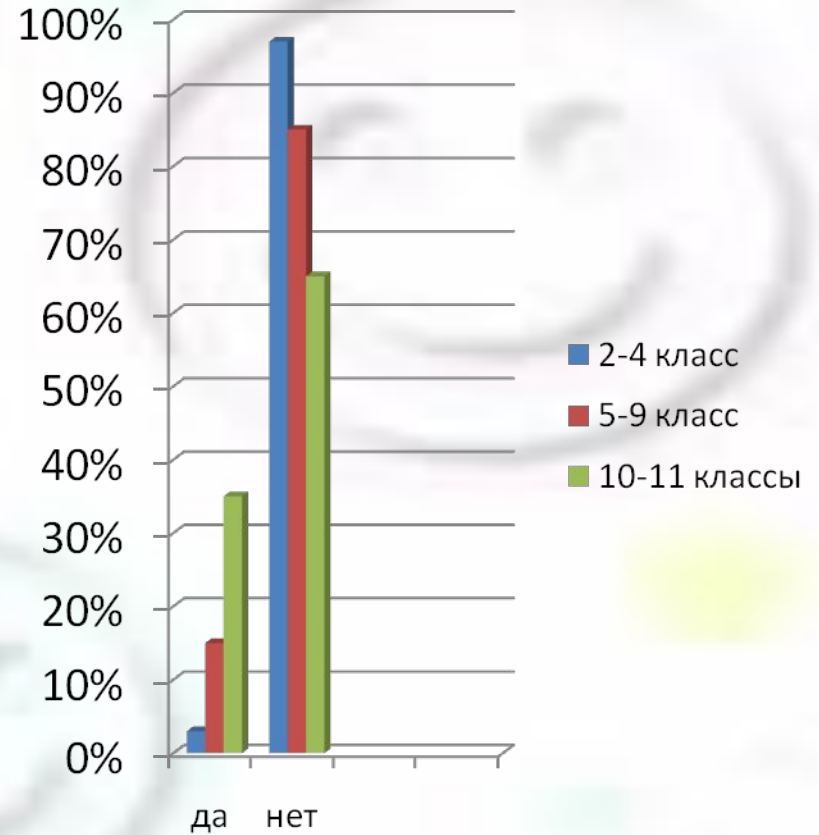
Может ли заменить вам компьютер лыжную прогулку?



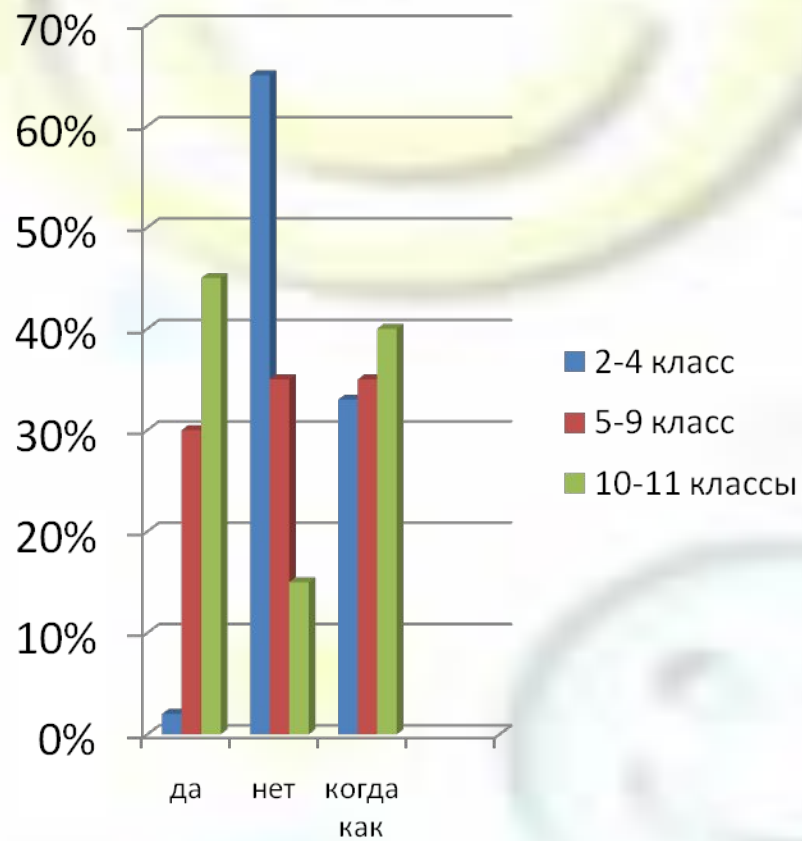
Есть ли постоянное желание
играть в игры?



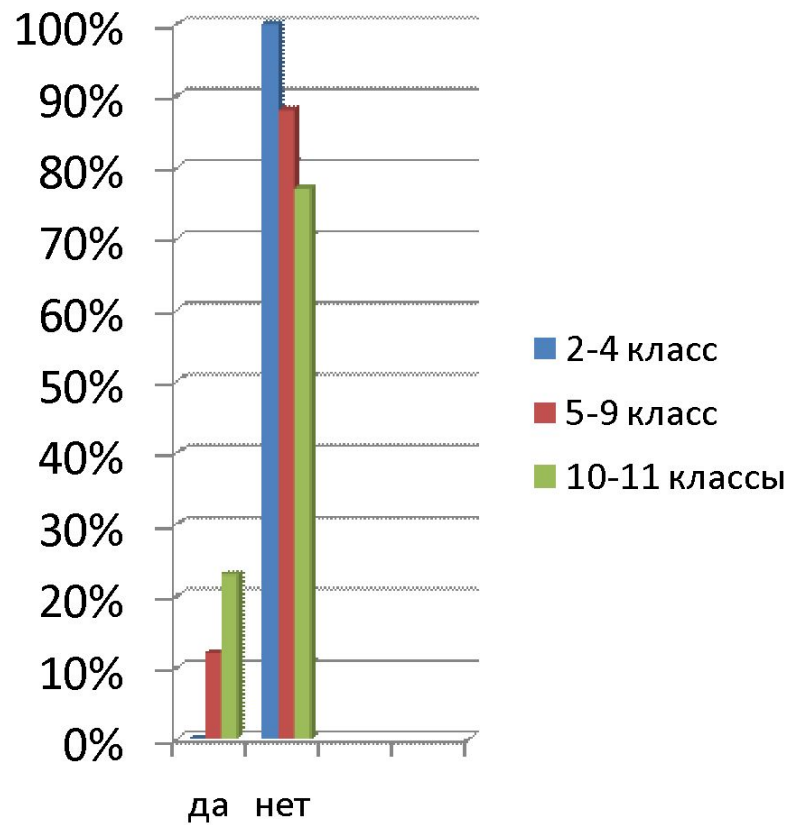
Придя, домой вы сразу садитесь за
компьютер?



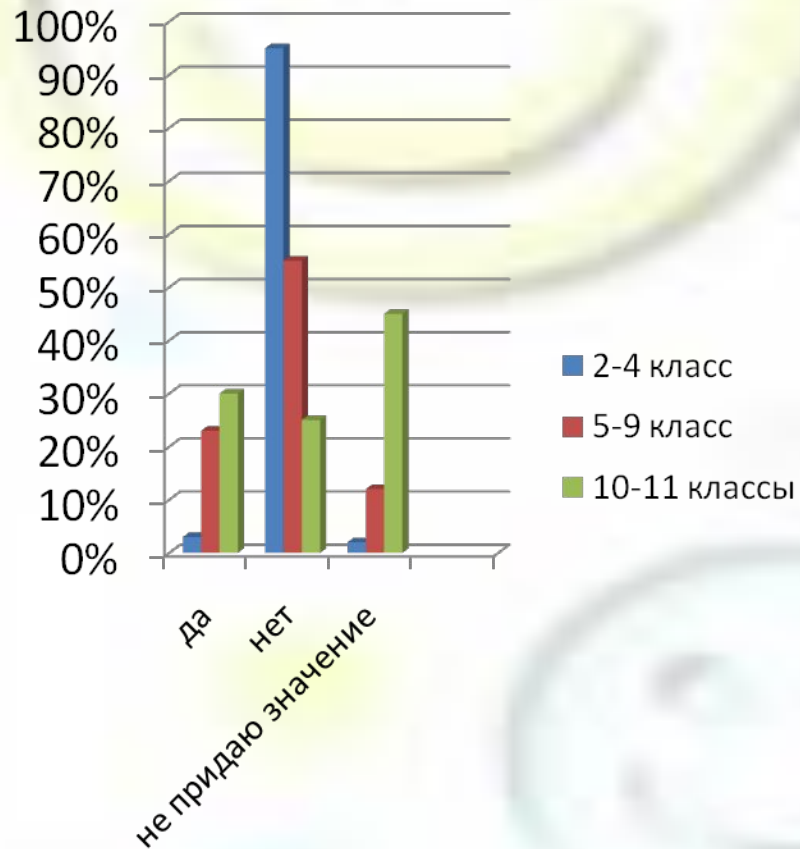
Вы кушаете, пьете чай, готовите уроки у компьютера?
ночь за компьютером?.



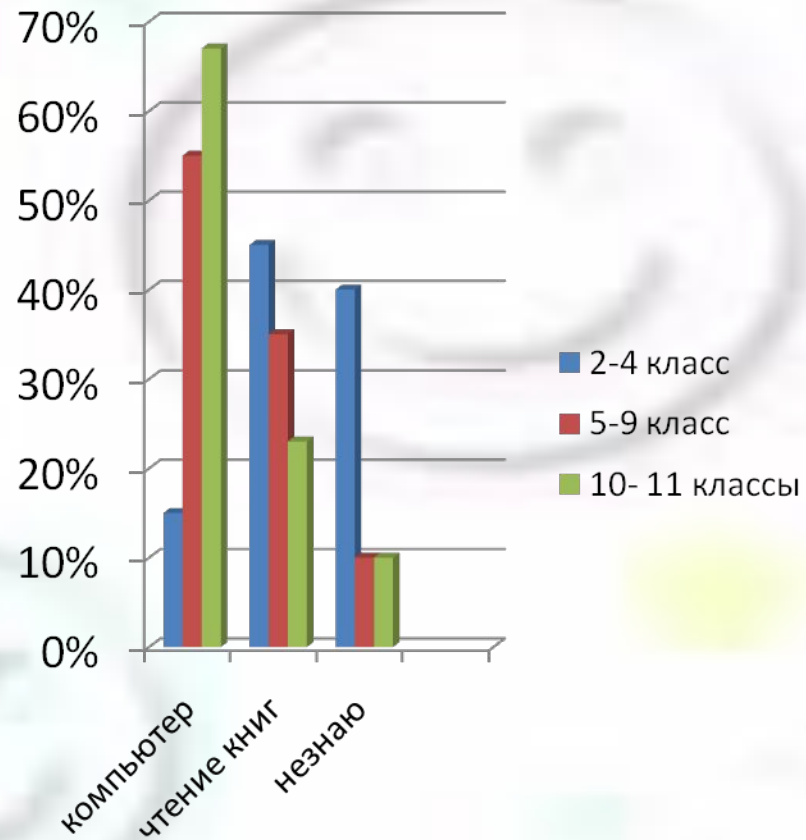
Проводили вы хоть одну



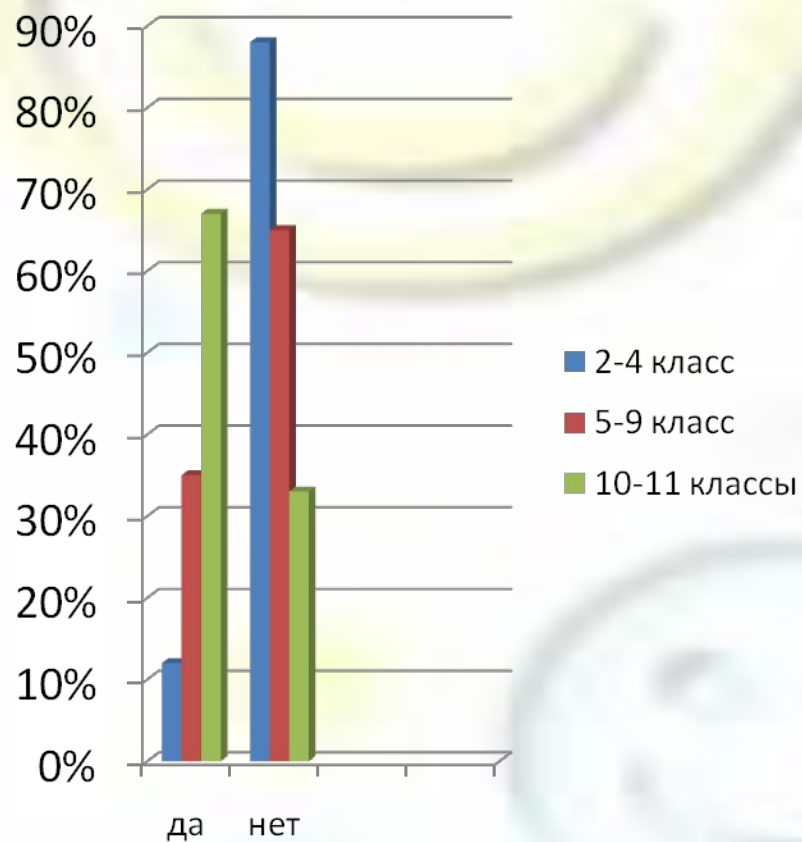
Вы забывали чистить зубы и кушать
заигравшись за компьютером?



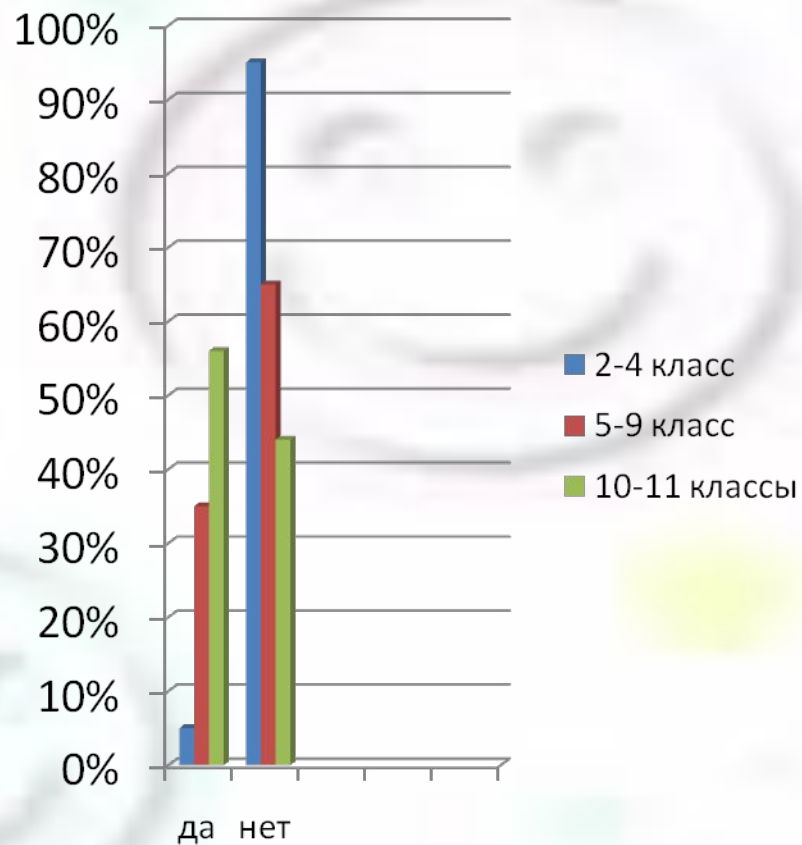
Что вас больше всего интересует?



Пребывали вы в плохом, раздраженном настроении, не могли ничем заняться, если был сломан компьютер?

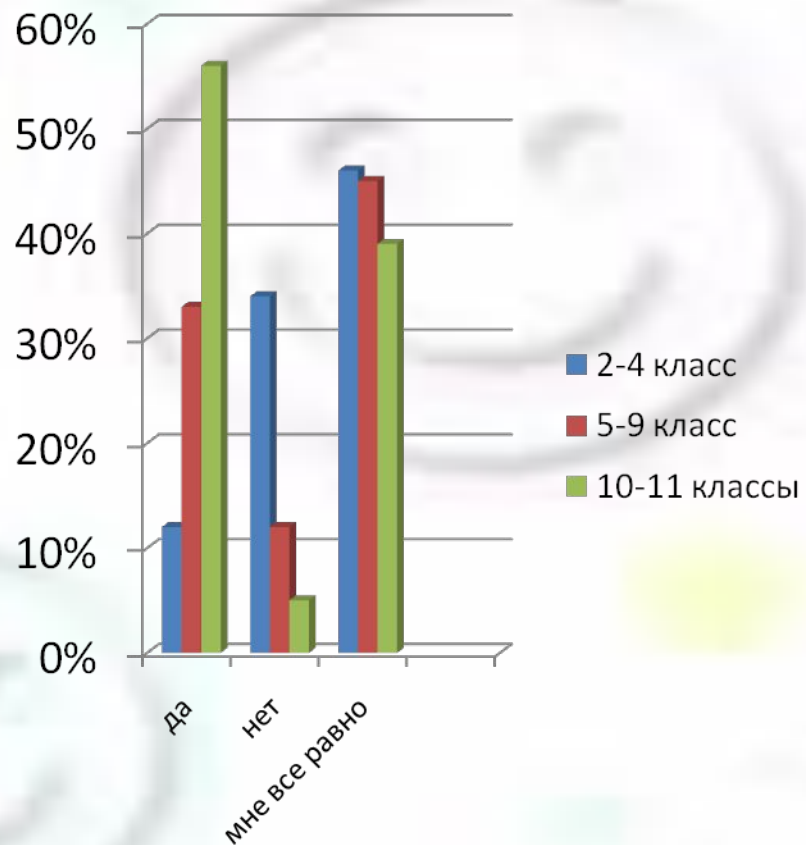
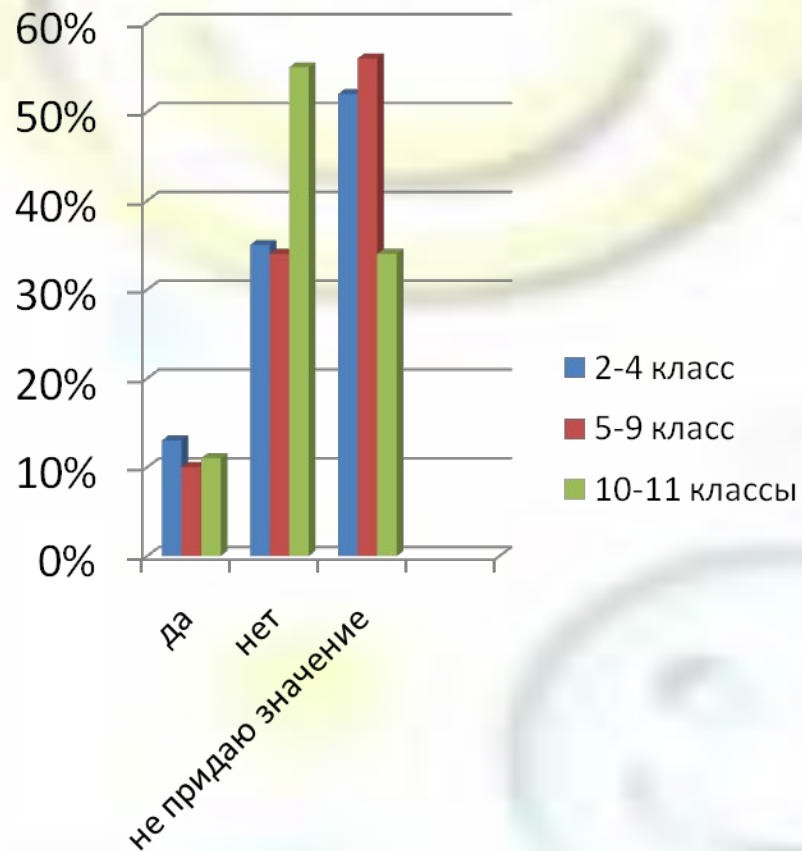


Конфликтовали вы, угрожали, в ответ на запрет сидеть за

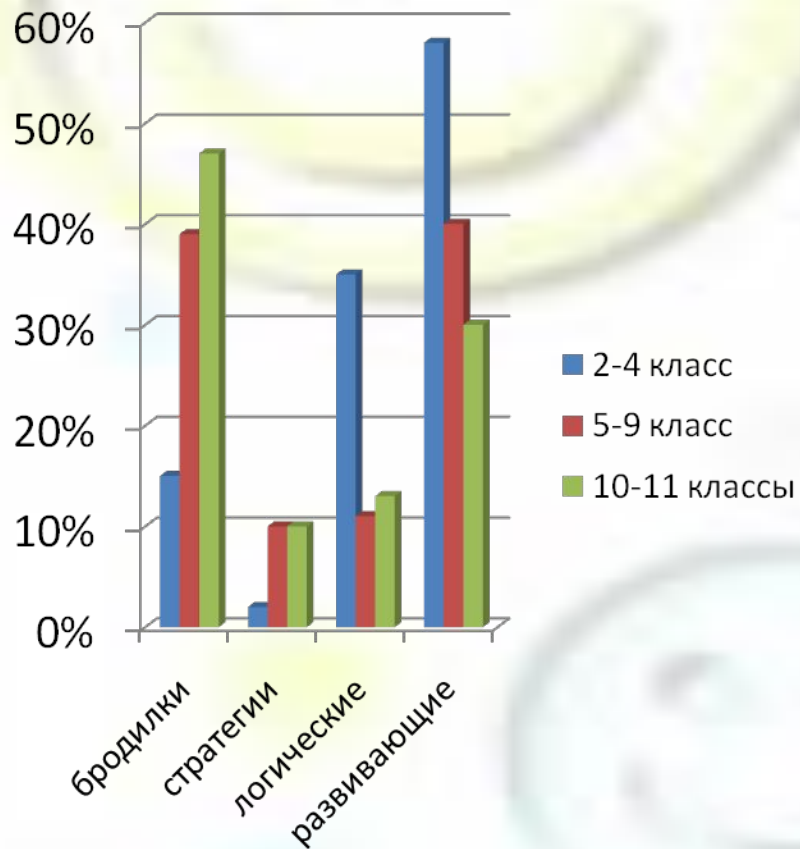


Устают ли глаза при работе с компьютером?
представляет компьютер

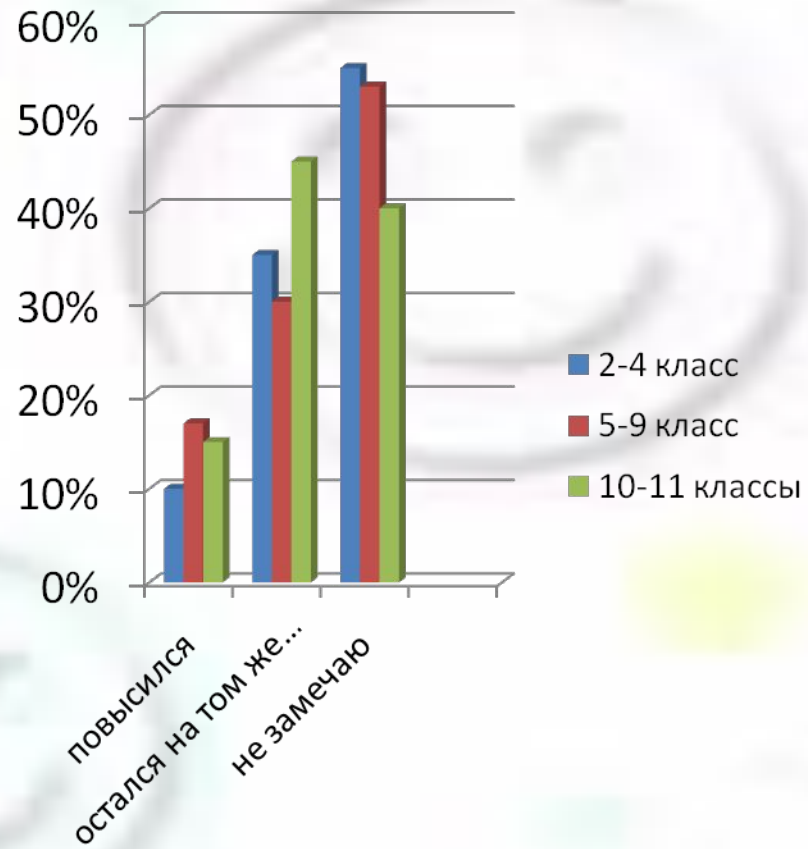
Вы знаете, какую угрозу
вашему здоровью?



В какие игры вы предпочитаете играть ?



С приобретением компьютера твой интеллект:

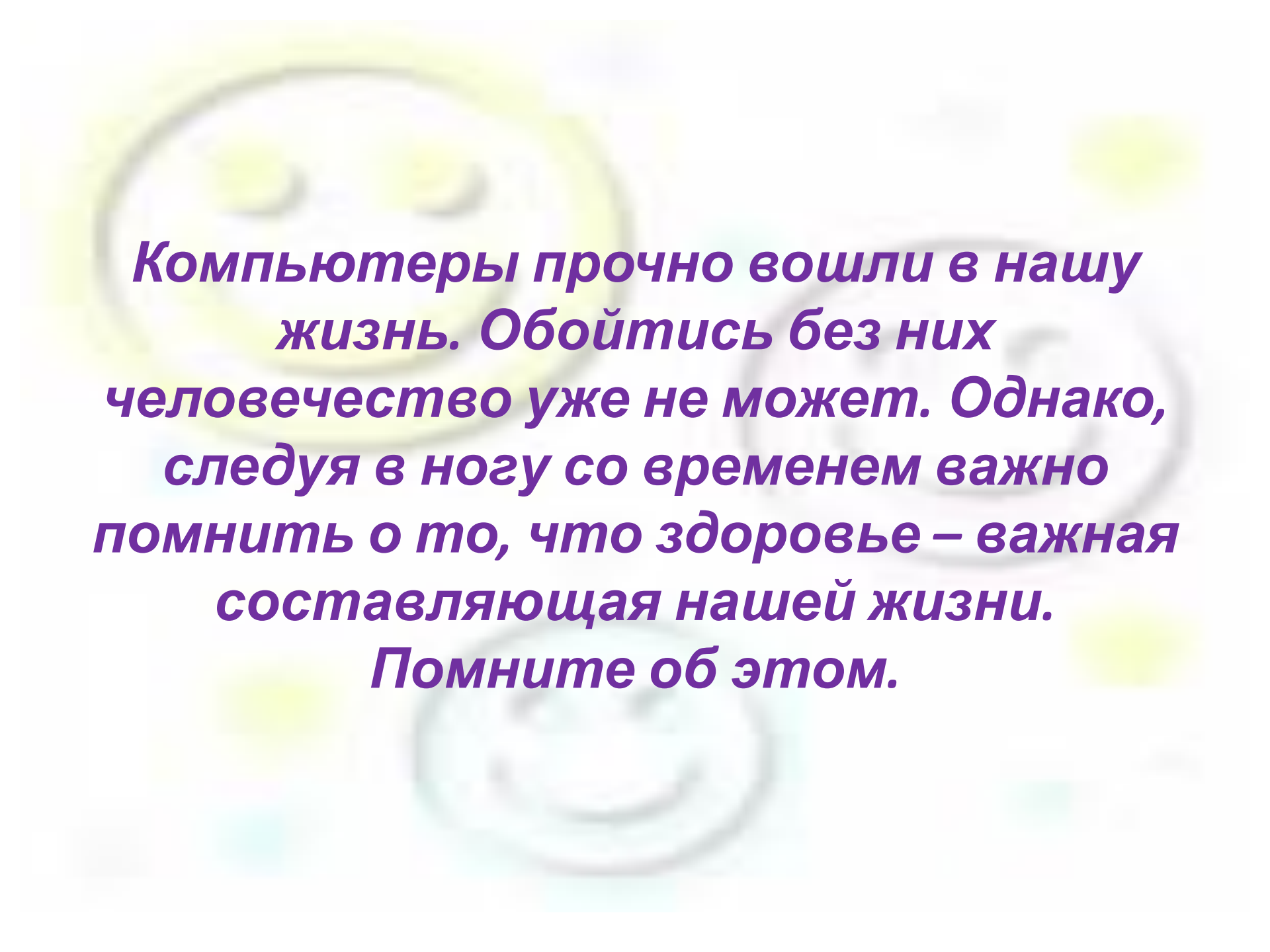


Виды компьютерных игр:


- игры типа «убей их всех»
- игры – приключения
- игры стратегические, в которых требуется принимать решения
- развивающие игры
- обучающие игры
- игры диагностические
- графические, связанные с рисованием, конструированием

- вызывает положительный интерес к технике;
- развивает творческие способности;
- полностью захватывает сознание ребенка;
- устраняет страх перед техникой;
- формирует психологическую грамотность к овладению ПК;
- развивает воображение, моделируя будущее;
- воспитывает внимательность, сосредоточенность;
- помогает овладеть в быстром темпе чтением, письмом и т. д.;
- тренирует память, внимание;
- развивает быстроту действий и реакции;
- воспитывает целеустремленность.
- отрицательное влияние на физическое развитие;
- повышает состояние нервозности и страха при стремлении во что бы то ни стало добиться победы;
- содержание игр провоцирует проявление детской агрессии, жестокости;
- обязывает ребенка действовать в темпе, задаваемом программой;
- способствует развитию гиподинамии;
- снижает интеллектуальную активность;
- ухудшает зрение.

Ничто не заменит маленькому человечку тепло общения, когда он «тычет в книжку пальчик» на коленях у отца или деда. Но у одного могут быть дела, другому нужно отдохнуть, а ребёнку хочется именно сейчас задать кучу вопросов. Вот и приходит на помощь умная игрушка. Умная в том смысле, что она умеет запоминать, отвечать и подсказывать. Здесь и ответ на вопрос, почему дети так любят общаться с компьютером.



Компьютеры прочно вошли в нашу жизнь. Обойтись без них человечество уже не может. Однако, следуя в ногу со временем важно помнить о то, что здоровье – важная составляющая нашей жизни. Помните об этом.



**ВРЕДЕН
ЛИ
ТЕЛЕВИЗОР?**

О вреде телевизора:

- **Вред здоровью**
- **Вред фигуре**
- **Вред психике**
- **Вред свободному времени**



**ВРЕДЕН
ЛИ
МОБИЛЬНЫЙ
ТЕЛЕФОН?**

**«Добровольное облучение мозга
микроволнами от мобильного
телефона - это самый крупный
биологический эксперимент над
человеком».**

**(Шведский нейрохирург профессор Лэйф
Сэлфорд).**

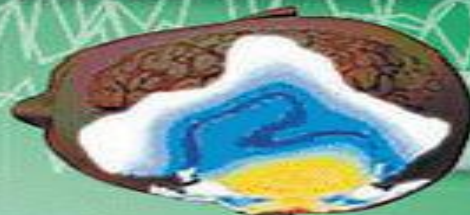
Поглощение энергии головным мозгом

Рис. 1

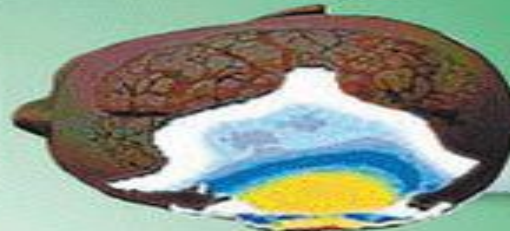
www.sharmol.ru



Мозг ребёнка поглощает значительно больше излучения, чем мозг взрослого человека.



у детей 5 лет



у детей 10 лет



у взрослых

Изменения в нервных клетках головного мозга

Рис. 2



до облучения



после облучения

Последствия облучения мобильными телефонами у детей*

БЛИЖАЙШИЕ РАССТРОЙСТВА: ослабление памяти, снижение внимания, умственных и познавательных способностей, раздражительность, нарушение сна, склонность к стрессам, эпилептическим реакциям.

ВОЗМОЖНЫЕ ОТДАЛЁННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ: опухоли мозга (25-30 лет), болезнь Альцгеймера, «приобретённое слабоумие», депрессивный синдром и другие проявления дегенерации нервных структур головного мозга (в возрасте 50-60 лет).

*Прогноз Российского национального комитета по защите от неионизирующих излучений

Полезные советы, как свести к минимуму вред от телефона:

- **по возможности разговаривайте по сотовому не более трех минут с интервалом в 15 минут или пользуйтесь гарнитурой;**
- **мобильник лучше держать подальше от тела и уж точно не носить на шее в качестве кулона.**
-