

Психическое и физическое здоровье детей при работе на компьютере



**Подготовила Подшивалова Т.А.
2011 г.**

Компьютер в жизни человека: "плюсы" и "минусы"?

"плюсы"

- возможность раздобыть информацию
- общение
- автоматизация рабочего места
- индивидуализация обучения
- объективность оценивания
- наглядность
- возможность моделировать
- презентация
- научная речь
- обмен (опытом, ...)
- проектирование

«минусы»

- негативное влияние на здоровье
- компьютерная зависимость
- подмена реального мира виртуальным
- неудобно читать тексты
- проблемы с обслуживанием
- психологический стресс от утраты информации
- спам
- фрагментарное чтение
- доступ к ненужной информации

Негативное влияние компьютера на физическое здоровье детей

Высшая нервная деятельность

Эндокринная, иммунная и репродуктивная системы



Зрение

Костно-мышечный аппарат

Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ

Защитно-профилактические

- защита от неблагоприятных воздействий

Компенсаторно-нейтрализующие

- восполнение физической нагрузки
- нейтрализация статичности

Стимулирующие

- активизация функций организма

Информационно-обучающие

- формирование уровня грамотности для заботы о здоровье и соблюдения оптимальных условий для работы на компьютере



Гигиенические требования к организации занятий

Педагог обязан:

- **знать гигиенические требования**

- к помещениям, где находятся компьютеры
- к оборудованию мест для занятий
- к режиму занятий и отдыха при работе

- **составлять правила использования помещений ТСО с учетом санитарных правил**

- **внедрять диагностику состояния здоровья школьников**

Педагог должен избегать наиболее частых нарушений:

- использование компьютерной техники и средств ТСО, не отвечающим гигиеническим требованиям
- отсутствие в помещениях кондиционеров
- нет перерывов для проветривания помещений
- увеличение продолжительности работы на компьютерах
- Игнорирование физкультминутки

Рабочее место

- **Правильно организованное рабочее место позволяет избежать нарушений осанки и ухудшения зрения**



Для улучшения осанки можно использовать специальные упражнения, которые помогают поддерживать хорошую физическую форму. Например: сидя, предплечья лежат на подлокотниках, а кисти находятся под крышкой стола ладонями вверх. Надавив ладонями на внутреннюю поверхность крышки стола, напрягать мышцы предплечья, осуществляющие это движение. В этом положении следует оставаться в течение 10 секунд. Повторять не менее 10 раз. Очень полезно: лежать. На спине или животе, пару раз в течение дня (только не сразу после еды - это как раз опасно) по 15 минут. Лежать надо ровно, желательно на твердой поверхности. Это позволяет разгрузить позвоночник.

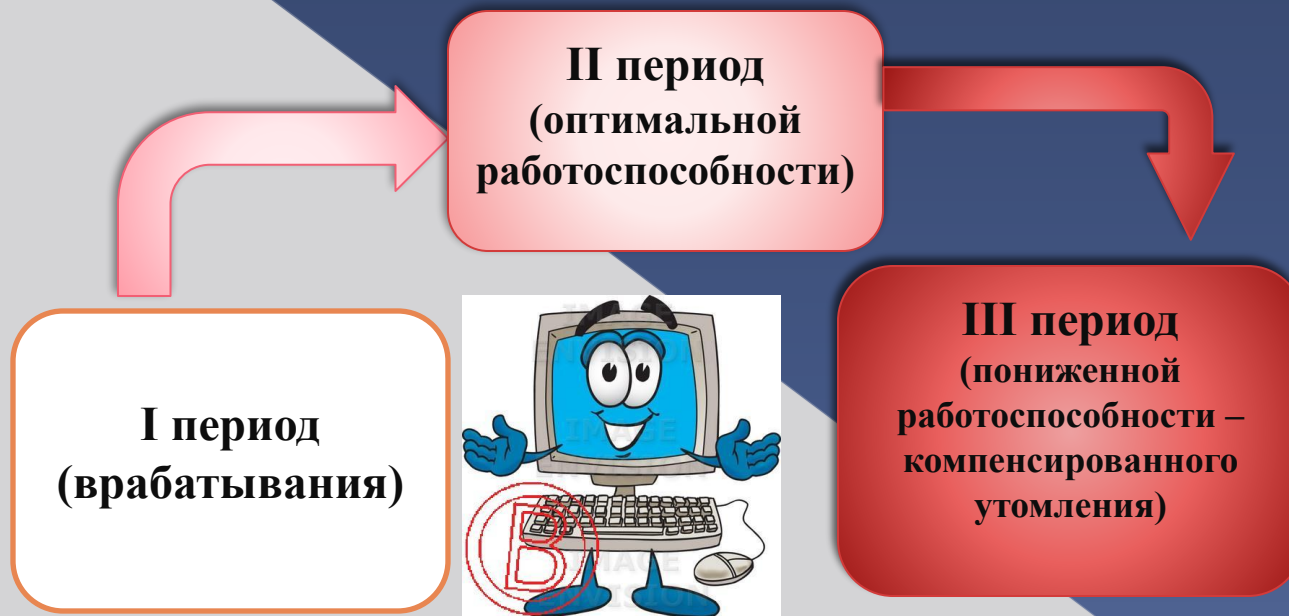
Профилактика нарушений зрения

○ Упражнения профилактики нарушений зрения при работе за компьютером

- 1. Плотно закройте глаза руками так, чтобы через них не проходил свет. Следите при этом за тем, чтобы посадка была удобной. Особое внимание — на спину и шею, они должны быть прямыми и расслабленными. Закрыв глаза, попытайтесь увидеть перед глазами абсолютно чёрный цвет. Скорее всего, постоянно будут возникать цветные полосы, ромбики и кляксы. Чем чернее будет цвет, тем лучше расслаблены глаза. Многие из людей со слабой близорукостью могут добиться полного восстановления зрения сразу после выполнения этого упражнения.
2. Закрыв глаза, глядя сквозь веки на солнце (или на яркую лампу), поворачивайте глаза вправо-влево, делая круговые движения. После окончания упражнения крепко сожмите веки на несколько секунд. Упражнение носит скорее не расслабляющий, а возбуждающий характер, поэтому после него рекомендуется делать упражнение № 1.



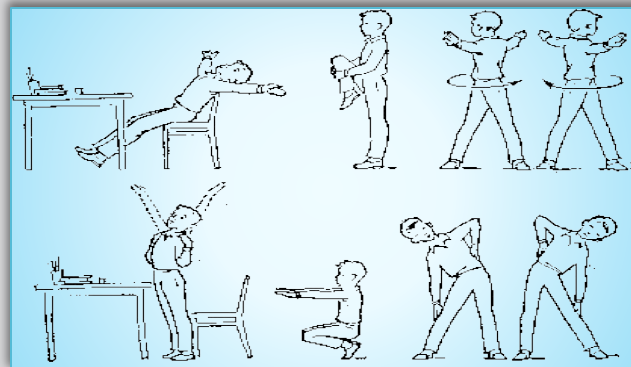
Изменение работоспособности и функционального состояния ребенка



- На сроки наступления и длительность каждого периода влияют различные факторы:
 - ❖ возраст детей, их общий эмоциональный настрой;
 - ❖ время суток и количество занятий;
 - ❖ характер и длительность выполняемой работы, чередование различных видов учебной деятельности;
 - ❖ уровень трудности учебного материала;
 - ❖ статические и динамические компоненты занятия.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА ЗАНЯТИЯХ

- ◎ Все занятия должны включать физкультурные «минутки» (1-2 минуты) и физкультурные паузы (3-4 минуты) для повышения внимания, умственной работоспособности и эмоционального тонуса. Кроме того, они помогают уменьшить статическую нагрузку на позвоночник и предупредить нарушение осанки.
 - Физкультурно-спортивные минутки представляют собой выполнение упражнений традиционной гимнастики под счет, где каждое упражнение рассчитано для определённой группы мышц (бег, ходьба, приседания, прыжки и т. д.).
 - Двигательно-речевые физкультурные минутки предполагают речевое сопровождение выполнения упражнений. Подготовка двигательных-речевых минуток развивает творческие способности самого педагога, способствует развитию интереса учеников к изучению того или иного учебного материала.
 - На каждом занятии следует проводить по две физкультминутки. Темп медленный и средний.



6

Золотые правила при работе за компьютером

- 1. Перед работой за компьютером обязательно сделай разминку.
- 2. Когда работаешь, сиди расслабленно.
- 3. Чаще меняй позу, делай перерывы в работе
- 4. Пальцы должны быть лёгкими и расслабленными.
- 5. Закончил работу- сделай разминку.
- 6. При работе на компьютере необходимо постоянно заботиться о зрении.



Спасибо за внимание!!!

