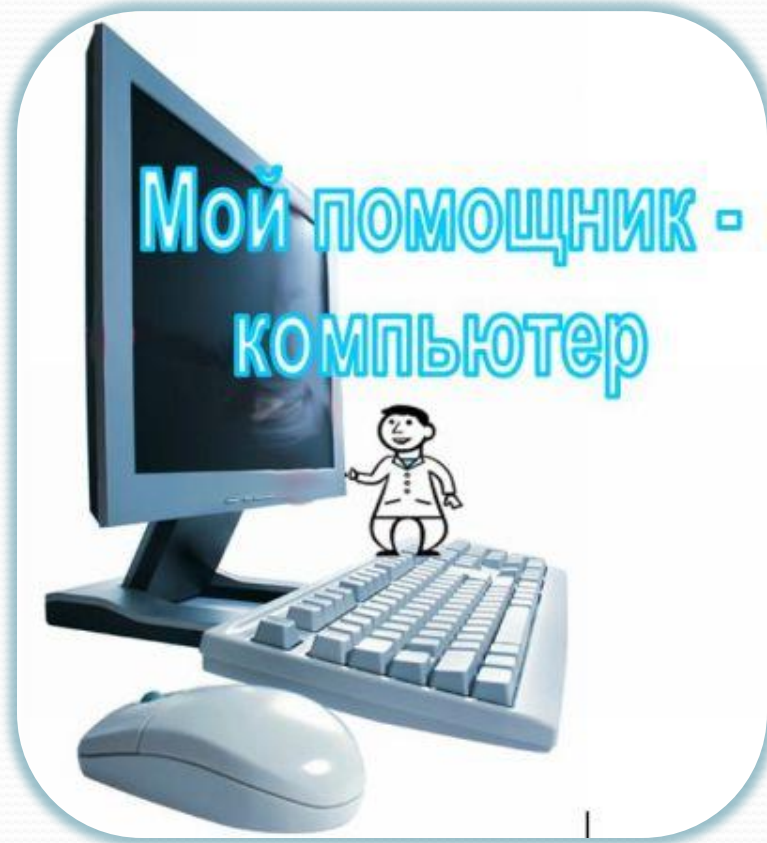


Компьютер и школьники



Как уберечь
ребёнка от вреда

Компьютер - друг?!



- В наше время, в век новых технологий, сложно представить свою жизнь без компьютеров.
- Компьютер помогает человеку при решении многих задач, облегчает труд, предоставляет новые возможности для обучения и творчества.

Компьютер - друг?!



- Но длительная работа за компьютером негативно сказывается на многих функциях нашего организма: нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах, на зрении и костно-мышечном аппарате человека.

КОМПЬЮТЕР РАБОТАЕТ - ЧЕЛОВЕК БОЛЕЕТ

Каждую профессию сопровождает свой набор болезней. Уже первая в нашей жизни профессия, через овладение которой проходим мы все, -- профессия школьника -- чревата сколиозом, то есть искривлением позвоночника.

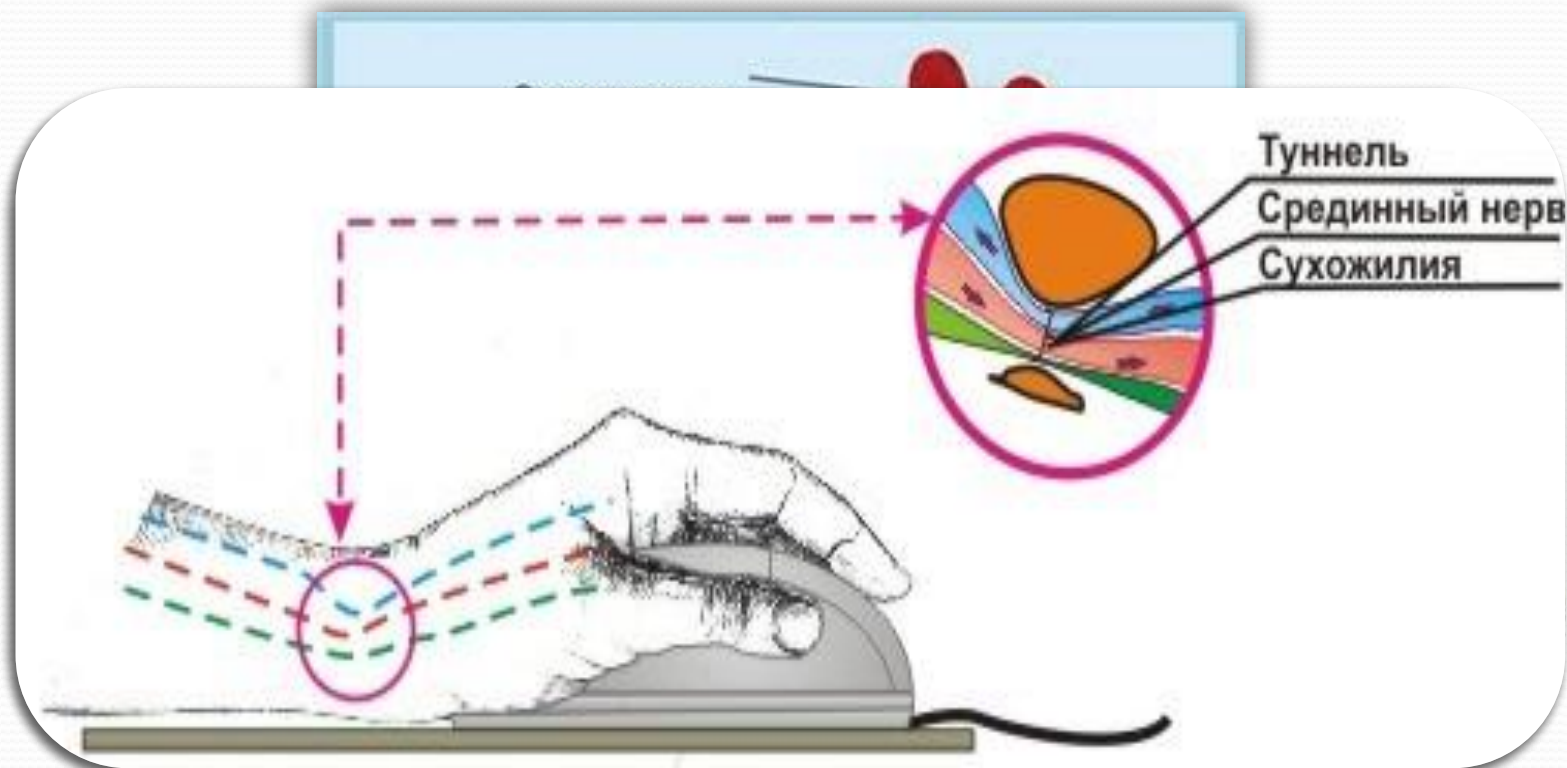
Профессии, связанные с работой на персональном компьютере, не исключение . . .

КОМПЬЮТЕР РАБОТАЕТ - Страшнее «мышки» зверя нет ЧЕЛОВЕК БОЛЕЕТ

Электронная «мышь», как выяснилось, может больно «кусаться»: сперва ощущение такое, будто мурашки бегут по руке, потом всю руку до локтя пронизывает острая боль, затем рука немеет.



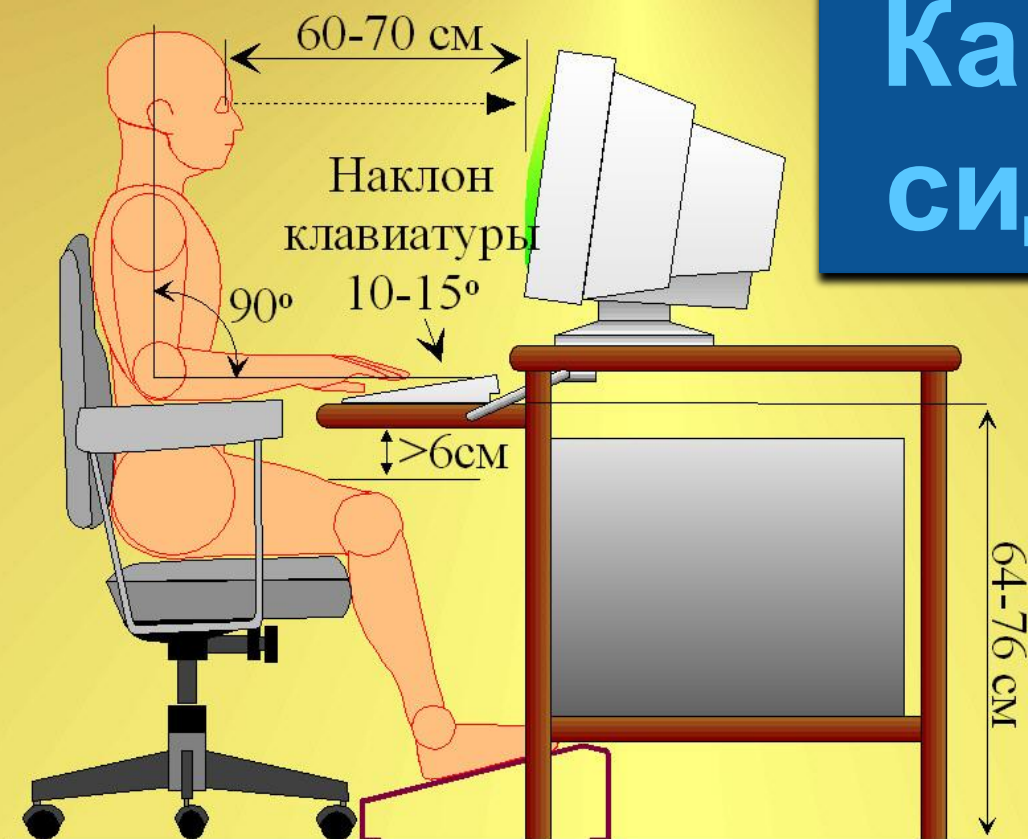
Туннельный синдром



Практически каждый нерв проходит хотя бы через одно или несколько костных сужений или, как их еще называют, туннелей. И если здесь нерв сдавливается, появляются жгучая боль или онемение.

Как не надо сидеть...



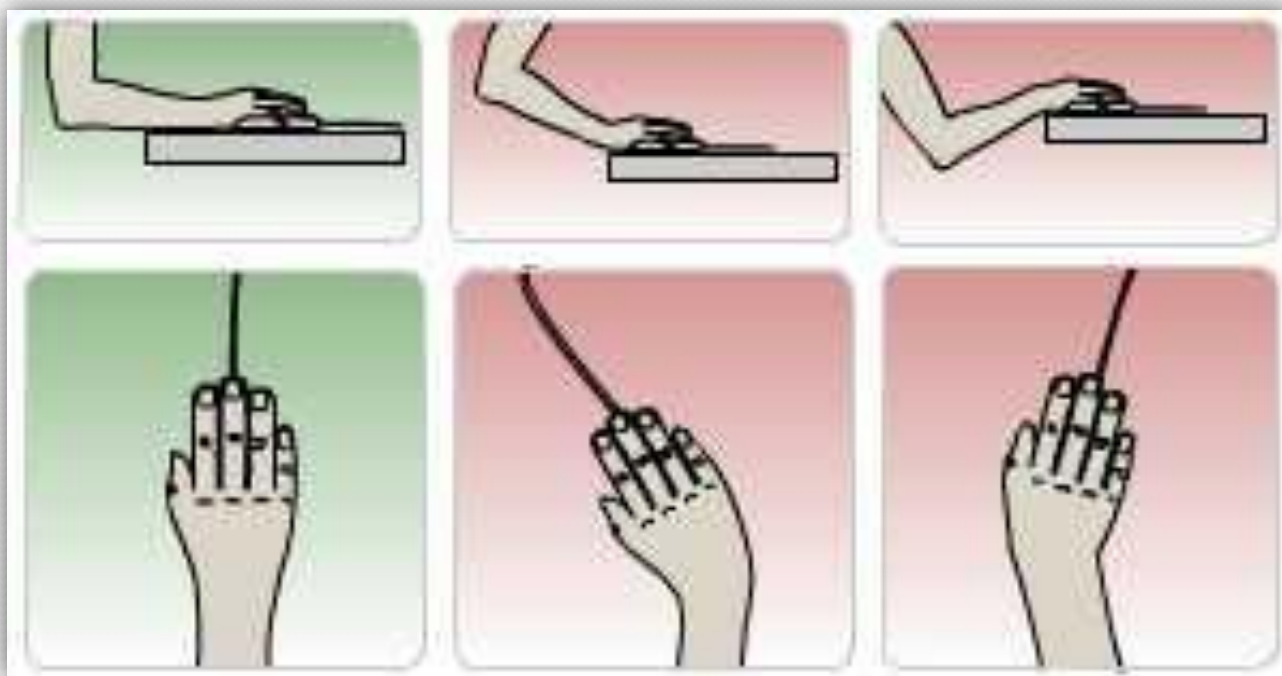


**Как надо
сидеть...**



**Как надо
освещать
рабочее
место**

Положение руки



ПРАВИЛЬНО

НЕ ПРАВИЛЬНО

Итак . . .

Основные влияющие факторы компьютера:

- длительное нахождение в сидячем положении
- влияние монитора
- использование компьютерной мыши

Основные зоны риска для человеческого тела:

- глаза
- позвоночник
- циркуляция крови
- бездействие мышц



Как изменились персональные компьютеры за 30 лет

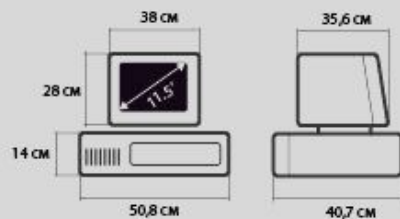
Сравнение технических характеристик первой массовой модели персонального компьютера 1981 года выпуска и современной машины

IBM

модель 5150



🔒 от 9,5 до 12,7 кг



1981

Год выпуска

2011

\$1500-3000**

Цена

\$700-1200**

Процессор

16-битный Intel 8088
4,77 МГц

64-битные многоядерные
Intel Core i3, i5, i7
от 2,5 до 3,3 ГГц

Оперативная память

от 16 до 256 Кб

от 2 до 8 Гб

Носители информации

5" гибкие диски объемом 160 Кб;
предусмотрена возможность
подключения кассетных
носителей данных

Жесткий диск объемом 1 Тб или
SSD-накопитель объемом 80 Гб;
оптические носители DVD и BR;
карты памяти 6 форматов

Коммуникационные возможности

Отсутствуют

Wi-Fi, Bluetooth (опция),
6 USB-портов

Монитор

11,5 дюйма (29,2 см)
640x200 пикселей

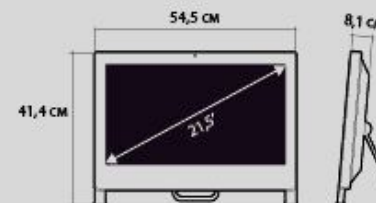
21,5 дюйма (54,6 см)
1920x1080 пикселей

lenovo*

ThinkCentre Edge 91z



🔒 до 8,4 кг



* В 2004 г. компания Lenovo купила у компании IBM бизнес по производству персональных компьютеров

** В магазинах США

Компьютер - друг?!



- Компьютер очень увлекает детей и поэтому дети охотно проводят за ним достаточное количество времени.
- Как правило – это компьютерные игры, ну и конечно же Интернет, которые достаточно серьезно влияют на ребенка, притягивают его.

Компьютерные игры

Типа «Убей их всех» – развлекательные игры.

Развивают моторные функции, познавательный эффект сомнителен.

Развивающие игры.

Хороший познавательный эффект. мотивация к творческой игре.

Диагностические игры.

Выявление личностных особенностей, памяти, внимания и т.д.

Логические игры.

Развитие мышления. Головоломки, перестановка фигур, составление рисунка и т.п.

Графические игры.

Развитие творческого мышления. Рисование, конструирование.

Компьютерная зависимость



- Психологи выделяют абсолютно новый тип психологического расстройства – **компьютерная зависимость**.
- Ваша задача как родителей - уберечь вашего ребенка от подобного болезненного состояния психики.

Компьютерная зависимость



- **зависимость от Интернета - сетеголизм**
- **зависимость от компьютерных игр - кибераддикция**

Признаки компьютерной зависимости



- Пренебрежение учебными занятиями, работой, делами в пользу компьютера.
- Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере.
- При общении с окружающими сведения любого характера скрываются.
- Если в отрыве от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам.

Как помочь ребенку победить КО

- Больше разговаривать с ребенком, чтобы он общался с другими детьми.
- Проводить время с ребенком, чтобы он выбрал себе друга.
- Оговаривать с ребенком, чтобы он точно знал, что нужно делать, чтобы победить КО.
- Ограничить время, которое ребенок проводит в Интернете.



ещать
учился
енком,
тере и
емени
ностей
йтам в

Родительский контроль

- Родительский контроль позволяет ограничивать доступ к сайтам, ограничивать время суток, дни недели.
- Существуют программы, которые помогут вам контролировать информацию, которую ваш ребенок получает в Интернете.



блокировать сайты, но времени суток,

ров, которые желательной проводить в

Родительский контроль

Вы можете воспользоваться одной из ниже перечисленных программ:

- Антивирус Касперского с возможностями родительского контроля - "**Kaspersky Internet Security**",
- Программа-фильтр "**NetPolice**",
- Программа-фильтр "**Интернет Цензор**".

Родительский контроль

- Интернет Цензор - бесплатный интернет-фильтр для детей,
- Интернет Цензор широко используется во многих российских школах,
- В основе работы Интернет Цензора лежит технология "белых списков", гарантирующая 100% защиту от опасных и нежелательных материалов.
- Программа содержит уникальные вручную проверенные "белые списки", включающие все безопасные сайты Рунета и основные иностранные ресурсы.





Компьютер – друг!

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**