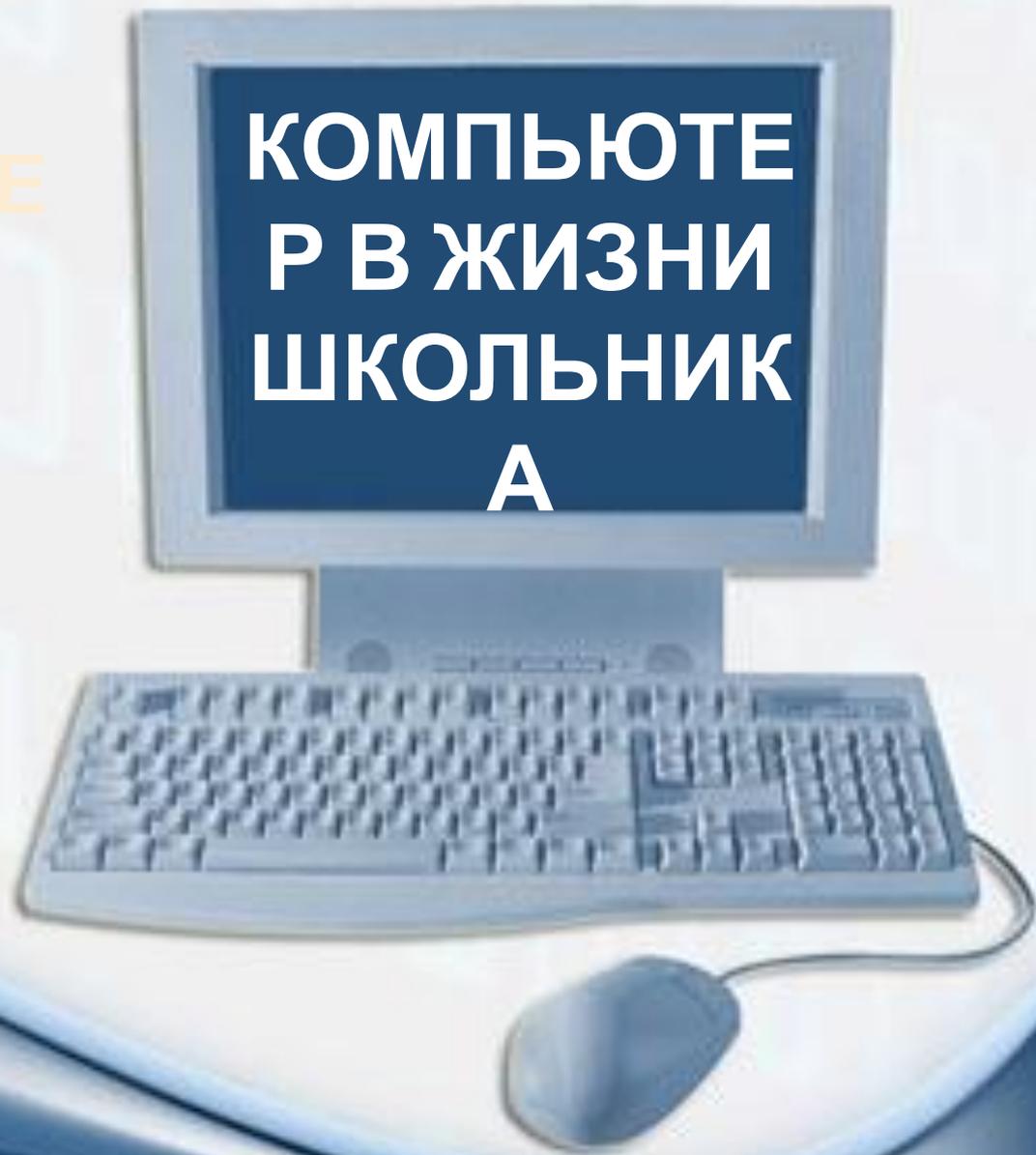


РОДИТЕЛЬСКОЕ
СОБРАНИЕ

КОМПЬЮТЕ
Р В ЖИЗНИ
ШКОЛЬНИК
А



УМНАЯ МАШИНА



Компьютеры уже достаточно давно вошли в нашу жизнь. Они изменили мир и возможности человека. Споры о пользе или вреде компьютера очень актуальны для подростков, начинающих свое знакомство с компьютерами.

Этот вопрос часто обсуждается и в семьях.

У школьника должен быть доступ к компьютеру. Персональный компьютер в современном мире стал неотъемлемой частью нашей жизни, но нужно уметь обращаться с ПК и знать меру. Если организовать «общение» с компьютером должным образом, то можно получить много пользы и удовольствия.

КОМПЬЮТЕР

Вред

Полезьа



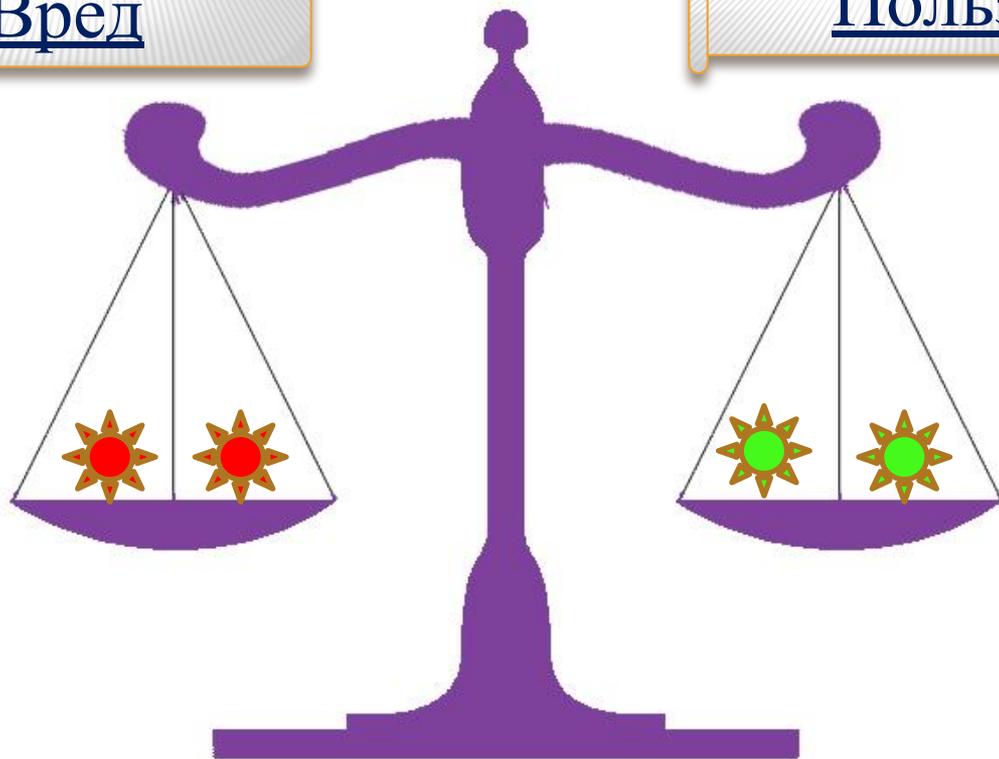
Компьютер – ценный источник информации.

В интернете можно быстро найти нужную нам информацию, дополнительные материалы, художественную, научную и публицистическую литературу.

КОМПЬЮТЕР

Вред

Полезьа



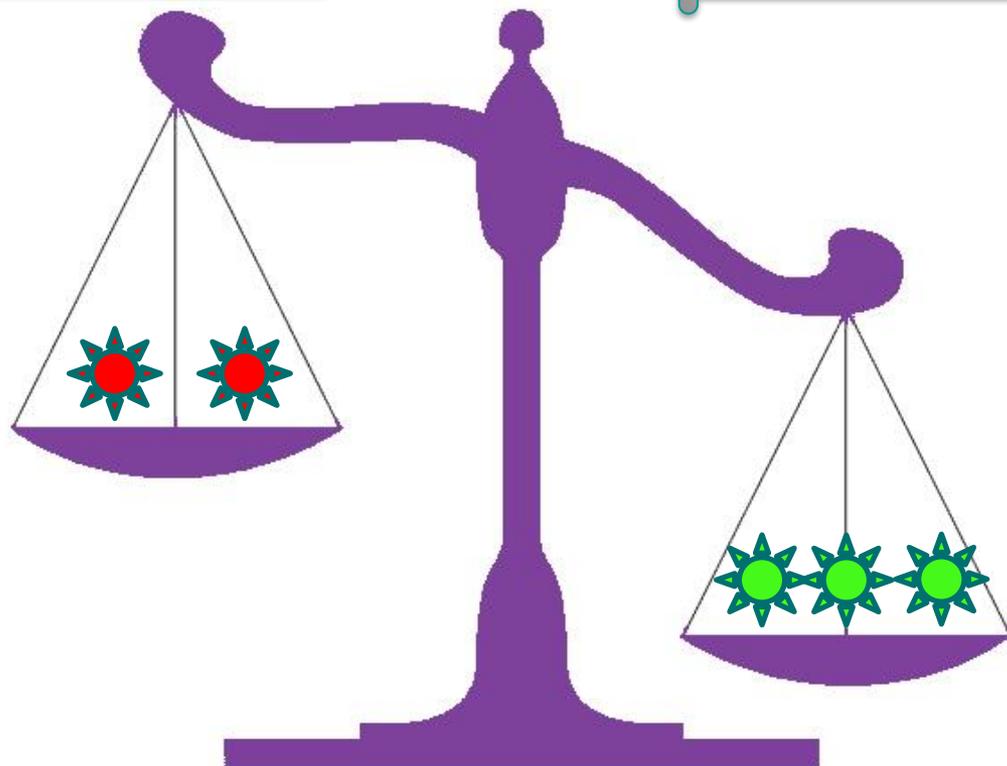
Компьютер – средство общения.

Можно завести новые интересные знакомства с людьми, живущими в самых различных уголках мира. Мгновенные сообщения, голос и изображение позволяют вести интерактивный диалог.

КОМПЬЮТЕ

Вред

Р
Польза



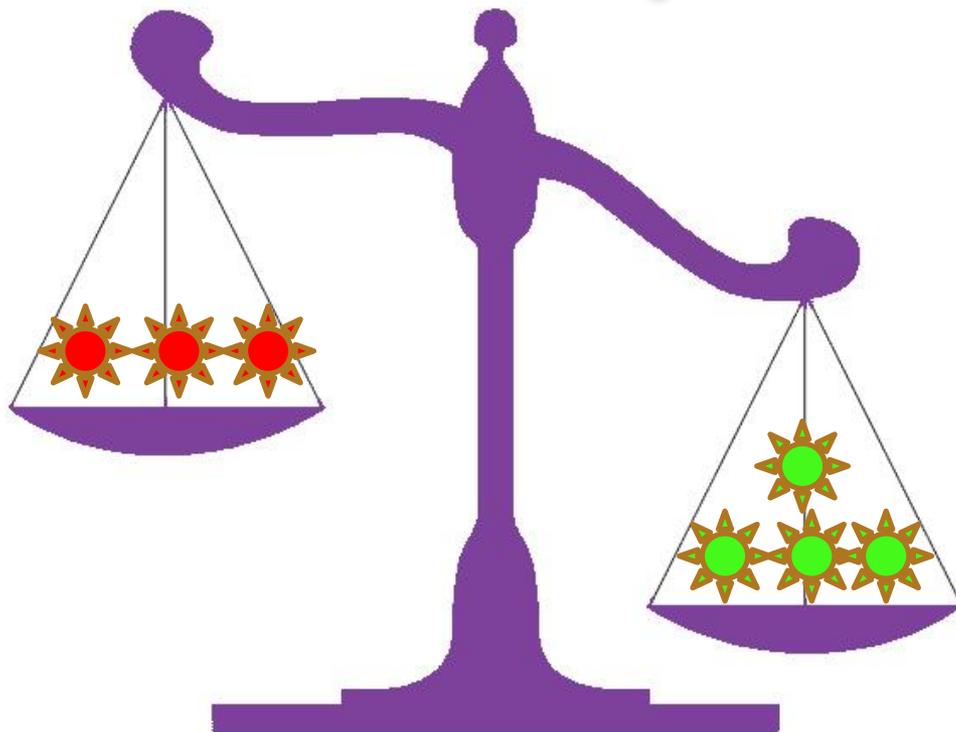
Компьютер – центр развлечений.

Компьютерные игры позволяют разнообразить время отдыха. С друзьями можно посмотреть фильмы, послушать музыку, посмотреть фотографии и др.

КОМПЬЮТЕР

Вред

Полезьа



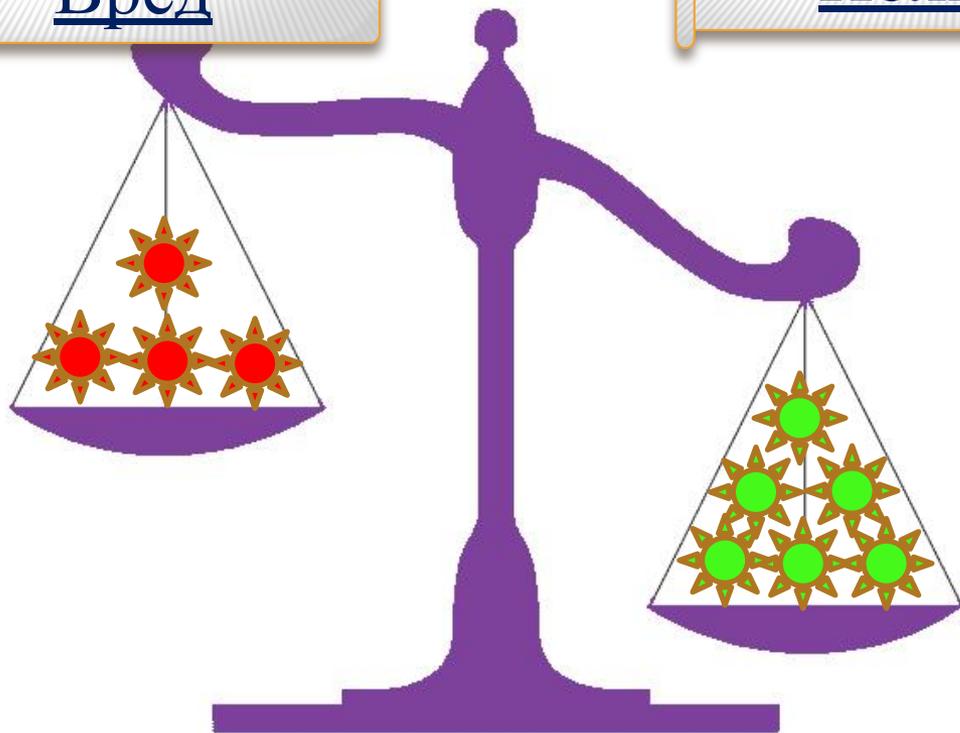
Покупки через интернет.

Можно искать, сравнивать и выбирать товары. Заказывать билеты в кино. Покупать книги, музыку, игры и др. не выходя из дома. Возможно делать покупки в других городах.

КОМПЬЮТЕР

Вред

Полезьа



Компьютер – помощник в современной жизни.

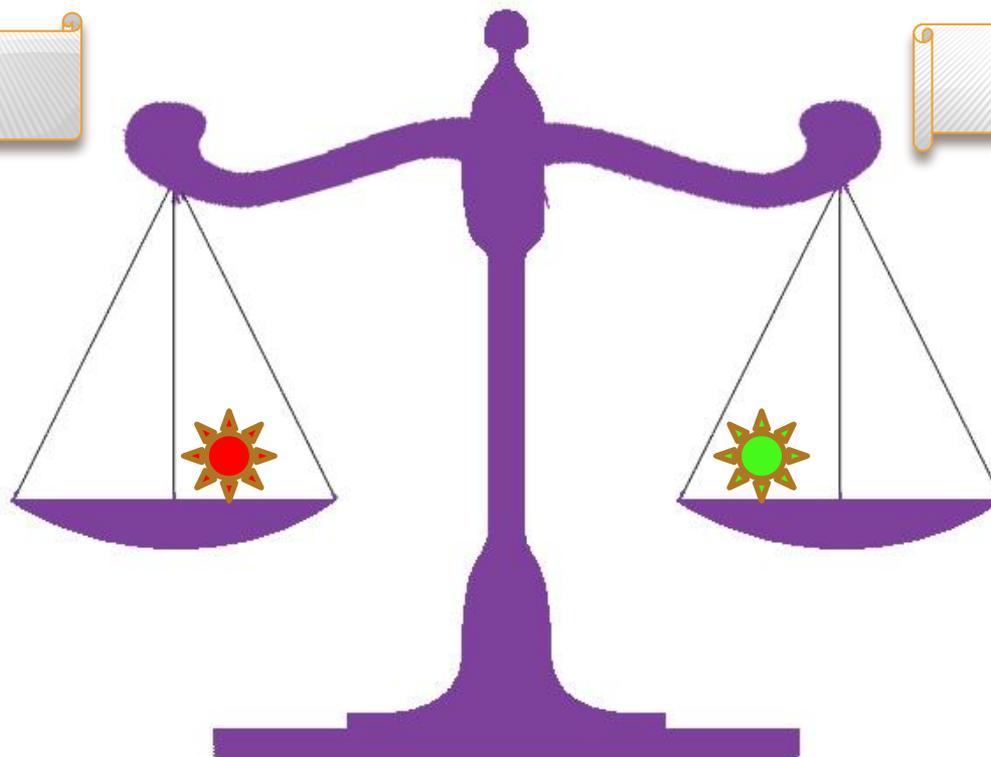
Написание текстов, редактирование фотографий, подготовка докладов, презентаций... Сложно представить себе современный мир без компьютеров.

ВРЕД УМНОЙ МАШИНЫ



Вред

Полезьа



Основной минус – это ухудшение здоровья.

Долгое времяпрепровождение за компьютером приводит к болезни позвоночника и глаз. Также страдает и психическое здоровье.

ВРЕД КОМПЬЮТЕРА



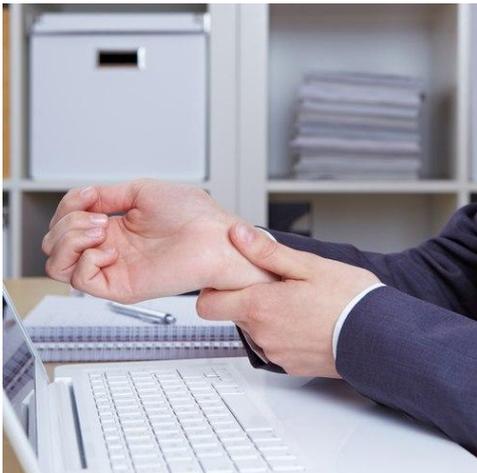
Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Глаза реагируют на самую мелкую вибрацию текста или картинки. Человек вынужден реже моргать, за счет этого возникает ощущение сухости глаз. Вторая проблема возникает в результате зрительного перенапряжения при работе за компьютером на близком расстоянии. Человек перестает четко различать предметы как вблизи, так и вдали. Временная близорукость, нарушение работы глазных мышц, снижение чувствительности зрения, жжение в глазах, боли в области глаз и лба – это симптомы заболевания, которое получило название «синдром компьютерного зрения»



Заболевание органов дыхания, развивающееся из-за длительного времени работы за компьютером, имеет в основном аллергический характер. Это связано с тем, что во время долгой работы компьютера корпус монитора и платы в системном блоке нагреваются и выделяют в воздух вредные вещества.

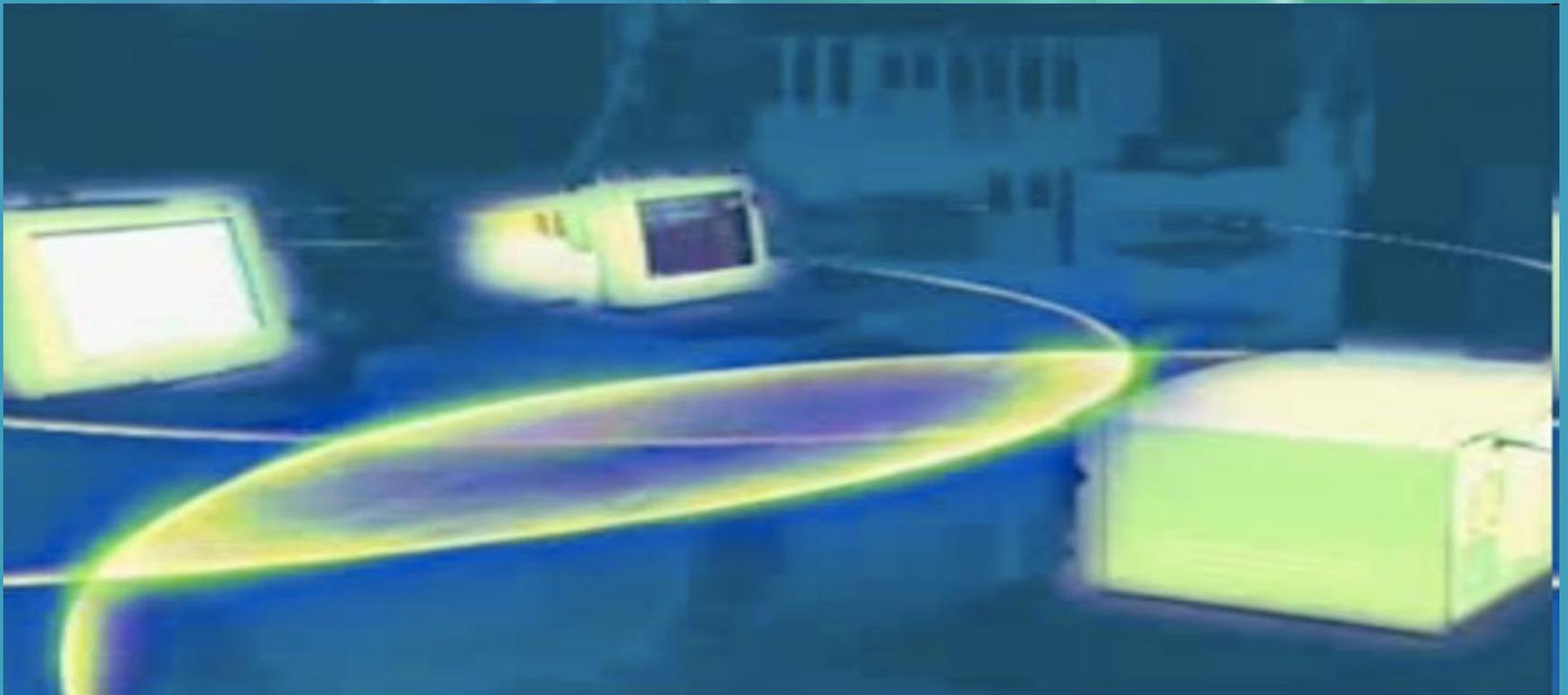
ВРЕД КОМПЬЮТЕРА

Работая за компьютером, человек долгое время находится в относительно неподвижном состоянии. Это приводит к постоянной нагрузке на одни группы мышц и к отсутствию ее же на других группах. Если постоянное перенапряжение мышц приводят к болям, то отсутствие нагрузки пагубно влияет на организм человека и приводит к деградации мышц, как следствие – искривление позвоночника (сколиоз), а также разрушение межпозвонковых дисков – остеохондроз.

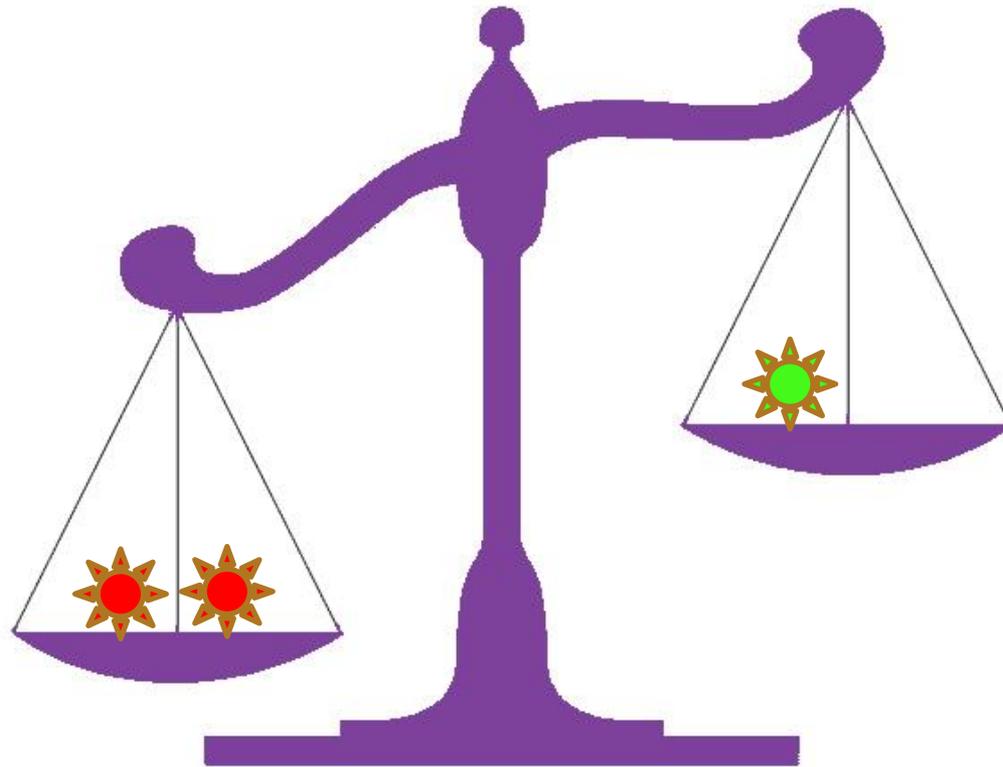


Боль в руках, особенно в кисти правой руки, вызванная долгой работой за компьютером приобрела название синдрома запястного канала.

Как и все приборы потребляющие электроэнергию, компьютер испускает электромагнитное излучение. Компьютер является самым опасным источником электромагнитного излучения.



КОМПЬЮТЕР



Ком

ИМИ.

Компьютерная сеть постепенно затягивает человека в виртуальный мир. Это очень актуальная проблема, особенно среди подростков. Многие почти не выходят на улицу, проводя время у мониторов.

КОМПЬЮТЕР

Вред

Польза



Отсутствие цензуры.

Некоторые игры и сайты содержат сцены жестокости. При общении встречается ненормативная лексика. Несмотря на контроль, ребенок сравнительно легко может встретить нежелательные материалы.

ВРЕД КОМПЬЮТЕРА



Мозг человека снабжен центром удовольствия. Компьютерные игры приводят к настоящему возбуждению таких участков мозга. Отвечающих за удовольствие. В итоге хочется получать удовольствие как можно дольше. В этой ситуации человек может забывать обо всем на свете, а это уже настоящая зависимость. Компьютерная зависимость – это болезнь, недуг, который развивается постепенно.

ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- **Значительное улучшение настроения от работы за компьютером**
- **Все свое свободное время ребёнок стремится провести за компьютером.**
- **Менше стремится к общению с другими, общение становится поверхностным.**
- **Формально отвечает на вопросы, избегает доверительных разговоров. Ребенок начинает обманывать, стремится любыми способами заполучить желаемое,**
- **Ребенок скрывает, сколько на самом деле провёл за компьютером.**
- **На любые ограничения, связанные с компьютером, планшетом или телефоном реагирует очень сильно переживает, злится, грустит, может плакать.**



ПРАВИЛА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ



- ❖ Выбирайте правильную позу: прямо напротив экрана, верхняя часть монитора на уровне глаз или чуть ниже.
- ❖ Соблюдайте расстояние от глаз до монитора – 55-60 см (расстояние вытянутой руки). Нижняя часть монитора должна быть наклонена под небольшим углом к работающему (то есть, расположена чуть ближе).
- ❖ Выбирайте для работы за компьютером ортопедическое кресло с подлокотником и подголовником.
- ❖ Высота сиденья кресла (стула) должна быть такой, чтобы руки, положенные на клавиатуру, были расположены горизонтально.
- ❖ Каждый час делайте перерывы на 15-20 минут.
- ❖ Следите за дыханием: оно должно быть ровным, без задержек.
- ❖ Выполняйте как можно чаще упражнения для глаз.
- ❖ Постоянно следите за осанкой.
- ❖ Как можно чаще делайте влажную уборку помещения и проветривайте его.
- ❖ Оптимальная продолжительность непрерывных занятий для школьников – 30-40 минут



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ



- ❖ На счет 1-4 закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы. На счет 1-6 раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль.
- ❖ На счет 1-4 посмотреть на переносицу и задержать взор. До усталости глаза не доводить. На счет 1-6 открыть глаза, посмотреть вдаль.
- ❖ На счет 1-4, не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд. На счет 1-6 посмотреть прямо вдаль. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз.
- ❖ Быстро перевести взгляд по диагонали: направо вверх – налево вниз.
- ❖ Посмотреть прямо вдаль; затем налево – вверх, направо – вниз и посмотреть вдаль. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы.
- ❖ Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, на счет 1-4 посмотреть направо, затем налево, на счет 1-6 прямо.
- ❖ На счет 1-4 поднять глаза вверх, опустить вниз, на счет 1-6 перевести взгляд прямо.
- ❖ На счет 1-4 посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см. На счет 1-6 перевести взгляд вдаль.
- ❖ В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль.

Каждое упражнения повторить 4-5 раза

ВЫВОД



Таким образом, я считаю, что при грамотном использовании польза компьютера значительно больше вреда от его использования, и мы это ощущаем с каждым днем все больше и больше.

Современному школьнику необходимо иметь в наличии персональный компьютер, уметь пользоваться им на достаточно хорошем уровне и знать, как его использовать в той или иной ситуации.

Компьютер - необходим, но не надо этим злоупотреблять!