

Компьютер и здоровье ребёнка...

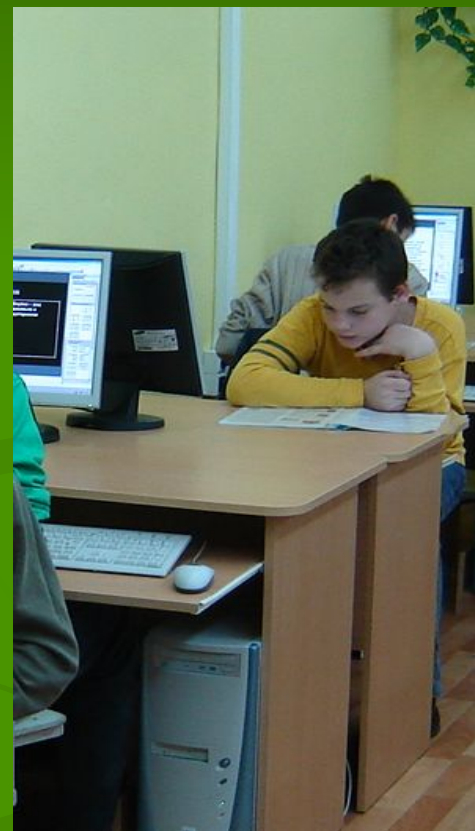


Подготовила: Отрошко Н.С.

Знаете ли вы, что...

- По данным экспертов ВОЗ, до 92% взрослых, работающих на компьютере, жалуются в конце рабочего дня на неприятные ощущения и усталость, которые в дальнейшем приводят к неблагоприятным последствиям. Чаще всего страдают глаза; через несколько часов работы появляется чувство жжения, болят веки.

Сегодня за компьютером сидят малыши...



Негативное воздействие на здоровье детей...

- Длительное пребывание перед экраном монитора независимо от степени деятельности (страдает зрение, осанка, могут возникнуть головные боли, дерматит, появляется общая утомляемость).
- Не менее серьёзные проблемы возникают с уровнем психологического здоровья ученика, подверженного так называемой компьютерной зависимости, кроме того, происходит снижение социальных адаптивных возможностей личности, замена духовного развития суррогатом агрессивных игр.

- Нервно-эмоциональное напряжение...Общение с компьютером сопровождается сильным нервным напряжением, т.к. требует быстрой ответной реакции.
- Электромагнитное излучение компьютера хорошего качества соответствует нормам, но с боковых и задних стенок компьютера низкого качества уровень низкочастотных электромагнитных излучений может быть повышен.

- В помещении с работающим компьютером изменяются физические характеристики воздуха: температура повышается до 26-27 градусов, относительная влажность снижается до 40-60 %, что ниже нормы; содержание двуокиси углерода увеличивается, происходит ионизация воздуха (увеличение положительных тяжёлых ионов отрицательно влияет на работоспособность, появляется першение в горле, покашливание из-за повышенной сухости слизистых).

Правила безопасности:

- приобрести компьютер хорошего качества;
- расположить его в углу или задней поверхностью к стене;
- проводить ежедневную влажную уборку(полы не застилать паласом);
- проветривать комнату почаще, поставить аквариум с рыбками и завести «зелёного друга»-кактуса(возле компьютера).
- правильно организовать рабочее место-мебель должна соответствовать росту ребёнка.

Рост ребёнка в см	Стол, высота поверхности над полом, мм	Стул, высота сидения над полом, мм
90-100	420	240
101-115	460	260
116-130	520	300

- организация времени пребывания работы за компьютером (младший школьник может заниматься за компьютером по 15 минут три раза в неделю);
- использование в образовательном процессе электронных учебных материалов, соответствующих дидактическим принципам отбора содержания и эргономическим законам восприятия информации;
- обеспечение освещённости рабочего места за компьютером – не ниже 300 люкс, а экрана – не ниже 200 люкс;
- оборудование окон плотными занавесями;

Организация физкультминуток и динамических пауз:



Уважаемые коллеги!

- необходимо проводить беседы с учащимися с целью формирования представлений о безопасном использовании компьютера не только как электроприбора, но и как источника информации;
- разъяснять родителям, другим представителям младших школьников суть здоровьесберегающих действий, которые позволят предотвратить или ослабить негативное влияние электромагнитных и электростатических полей на здоровье детей.



Спасибо за внимание!

