

МОУ Венгеровская СОШ №2

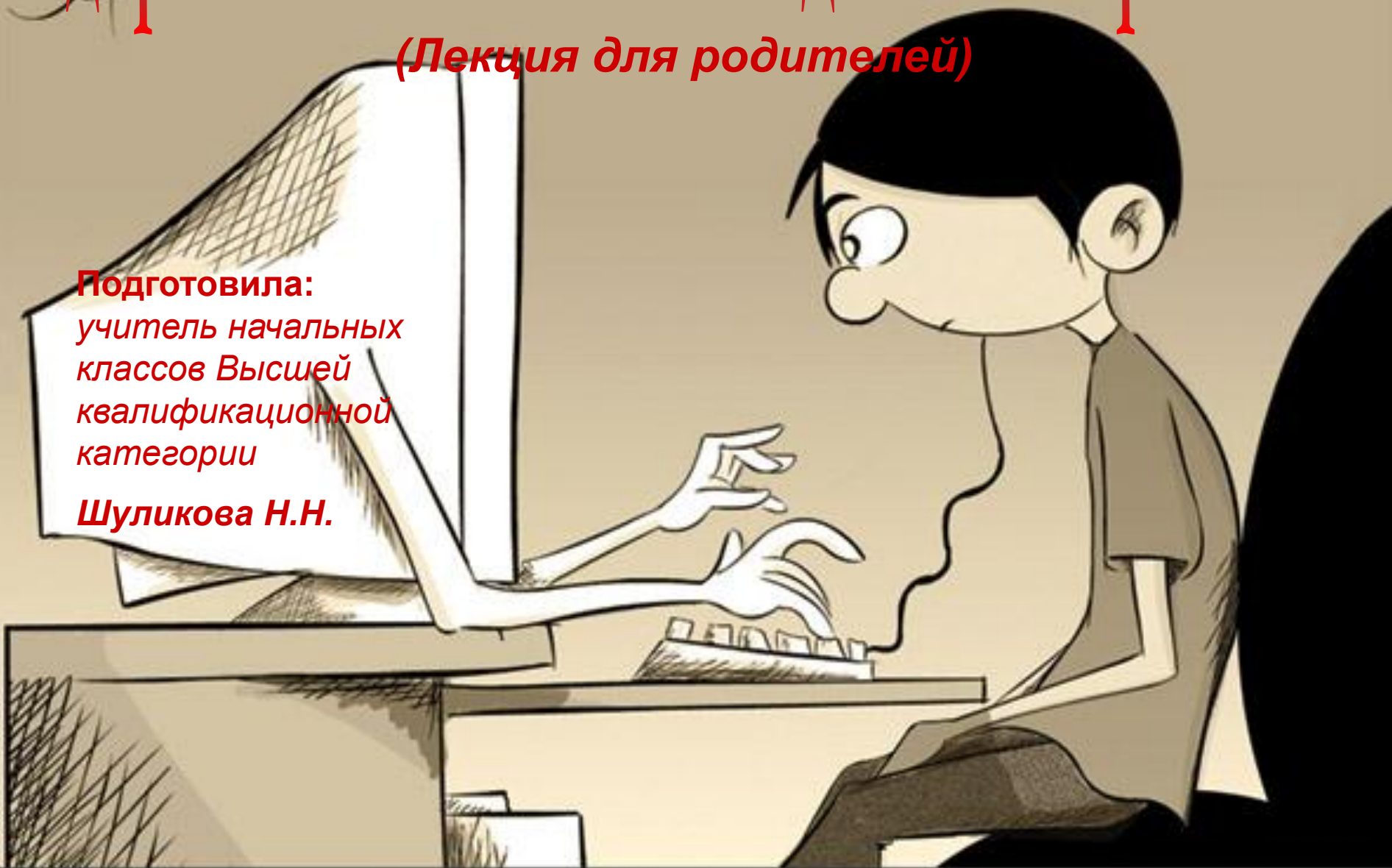
# Здоровье и безопасность детей в мире ИКТ

(Лекция для родителей)

**Подготовила:**

учитель начальных  
классов Высшей  
квалификационной  
категории

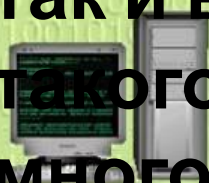
**Шуликова Н.Н.**



## **- Актуальность:**

**В связи с процессом глобальной компьютеризации жизни человека возникают вопросы о влиянии компьютера на организм человека и, в первую очередь, на его физическое и психическое здоровье.**

**Особое внимание должно быть уделено изучению влияния компьютера на здоровье школьника, что обусловлено как большей чувствительностью организма ребёнка к всевозможным факторам окружающей среды, так и возможными отдельными последствиями такого влияния, которые скажутся лишь через много лет.**



## **- Практическая значимость:**

«Компьютер – это резонатор того интеллекта, с которым человек к нему обращается»

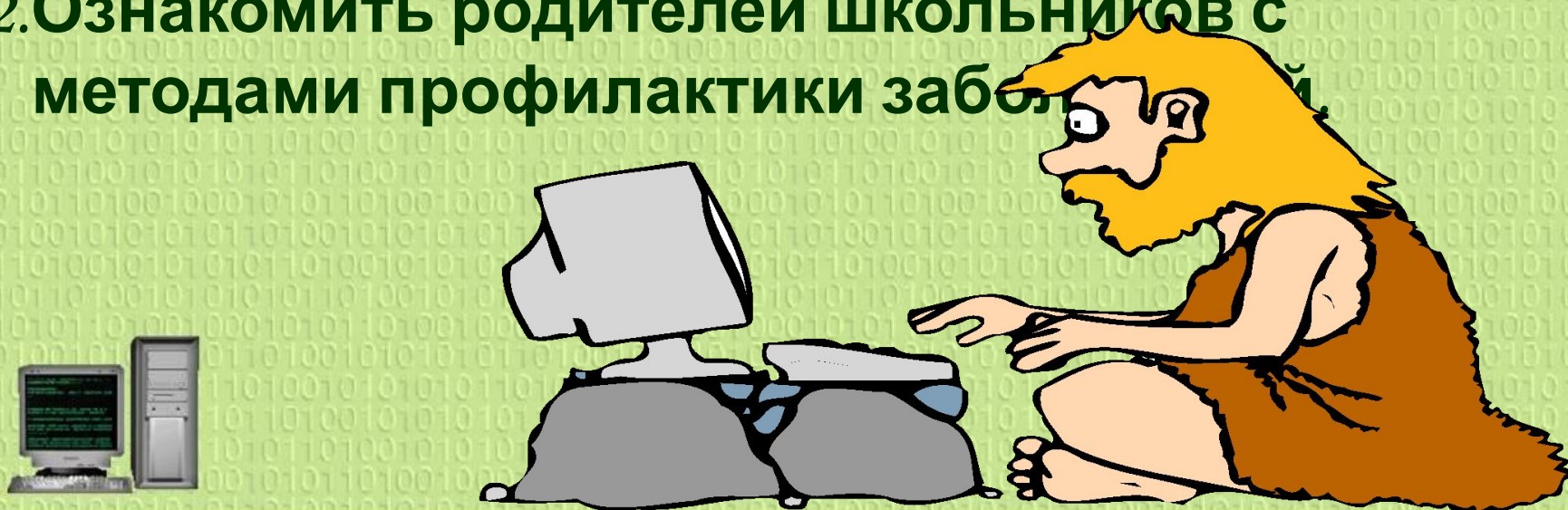
В.Г.Кротов

- Цель работы:

Изучение влияния компьютера на здоровье школьников.

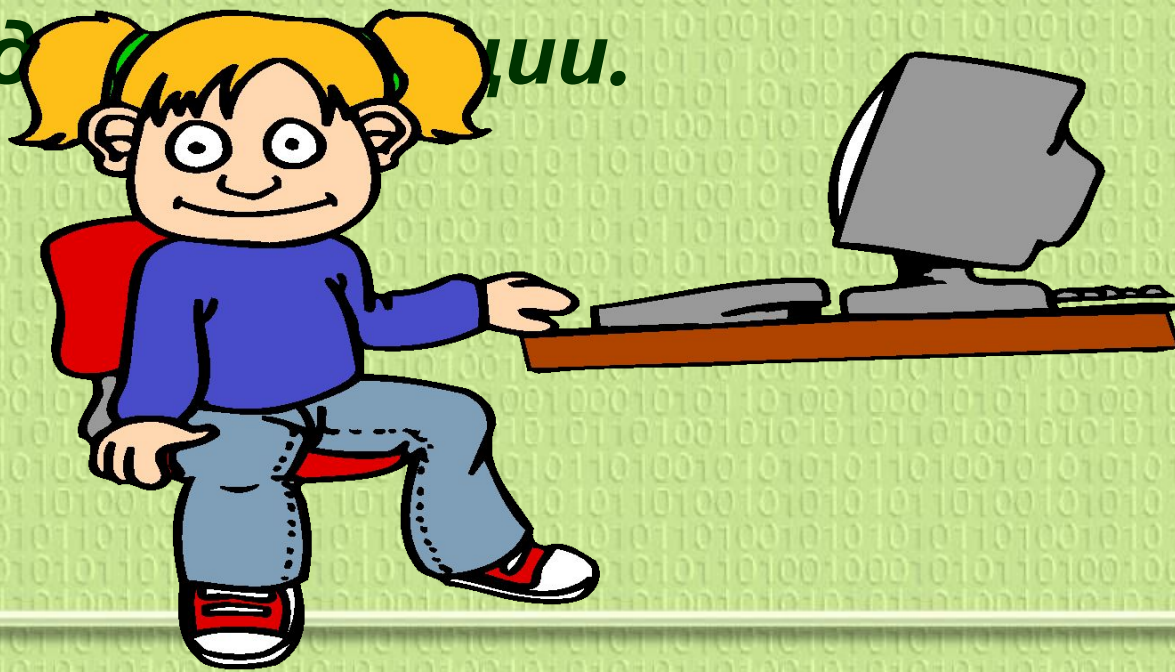
- Задачи:

1. Ознакомить родителей с основными вредными факторами, действующими на человека за компьютером.
2. Ознакомить родителей школьников с методами профилактики заболеваний.



# Компьютеры и физическое здоровье детей

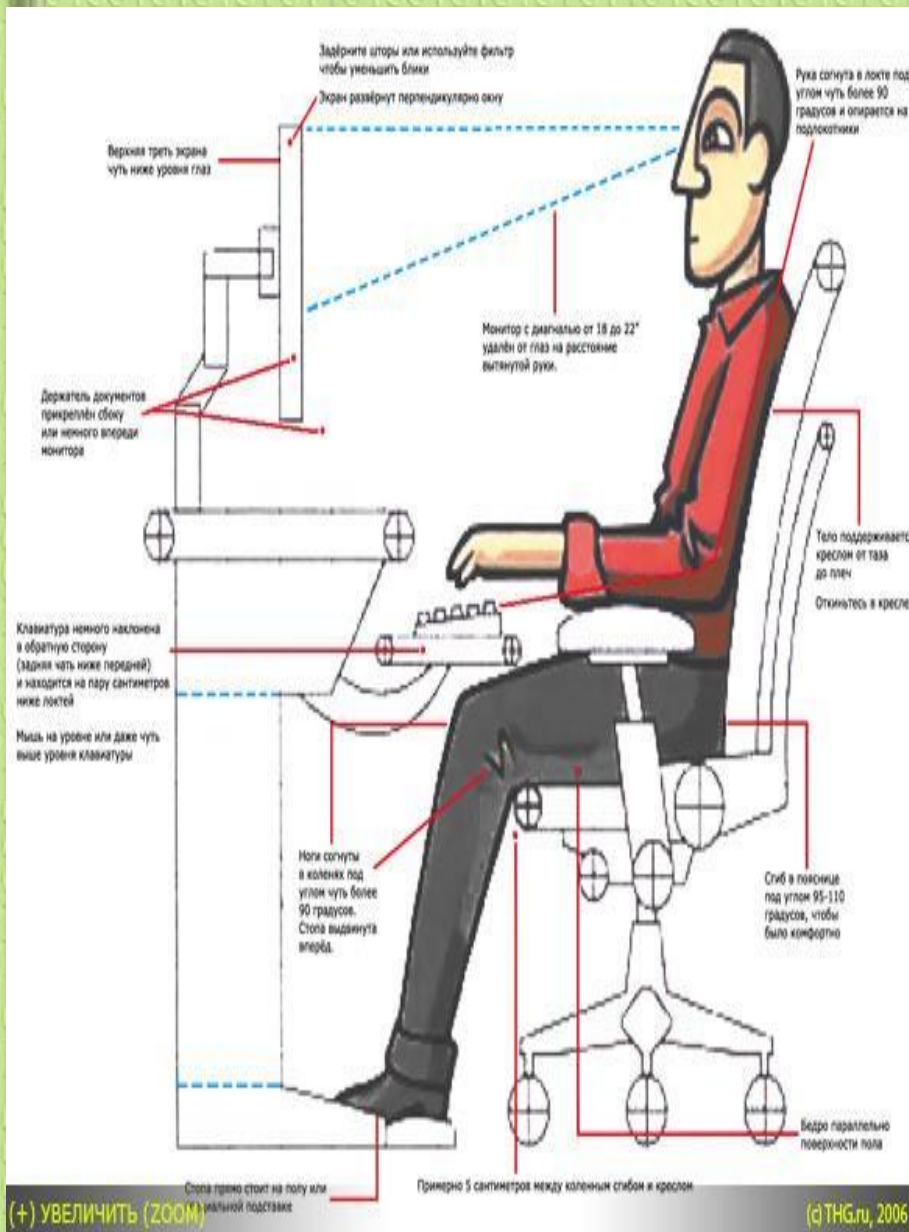
*Компьютер может стать помощником в интеллектуальном развитии ребенка, освоении им профессии, а может разрушить здоровье и привести к социальной деградации.*



## **Субъективные жалобы пользователей персонального компьютера, возможные причины их происхождения.**

| <b>Субъективные жалобы</b>        | <b>Возможные причины</b>                                                                                                                             |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>резь в глазах</b>              | <b>визуальные эргономические параметры монитора, освещение на рабочем месте и в помещении</b>                                                        |
| <b>головная боль</b>              | <b>аэроионный состав воздуха в рабочей зоне, режим работы</b>                                                                                        |
| <b>повышенная нервозность</b>     | <b>электромагнитное поле, цветовая гамма помещения, режим работы</b>                                                                                 |
| <b>повышенная утомляемость</b>    | <b>электромагнитное поле, режим работы</b>                                                                                                           |
| <b>расстройство памяти</b>        | <b>электромагнитное поле, режим работы</b>                                                                                                           |
| <b>нарушение сна</b>              | <b>режим работы, электромагнитное поле</b>                                                                                                           |
| <b>выпадение волос</b>            | <b>электростатические поля, режим работы</b>                                                                                                         |
| <b>прыщи и покраснение кожи</b>   | <b>электростатические поле, аэроионный и пылевой состав воздуха в рабочей зоне</b>                                                                   |
| <b>боли в животе</b>              | <b>неправильная посадка, вызванная неправильным устройством рабочего места</b>                                                                       |
| <b>боль в пояснице</b>            | <b>неправильная посадка пользователя вызванная устройством рабочего места, режим работы</b>                                                          |
| <b>боль в запястьях и пальцах</b> | <b>неправильная конфигурация рабочего места, в том числе высота стола не соответствует росту и высоте кресла; неудобная клавиатура; режим работы</b> |

# Прямая осанка – здоровое будущее ребенка!



За компьютером надо сидеть чуть выше обычного.

Откажитесь от стула для вас привычного.

Приобретите удобное кресло ребенку!

От него будет больше проку и толку!

Голову держать надо прямо, Не наклонять ее только влево или только вправо.

Сидя за компьютером, сильно вперед не наклоняться, Иначе без спины и зрения можно остаться

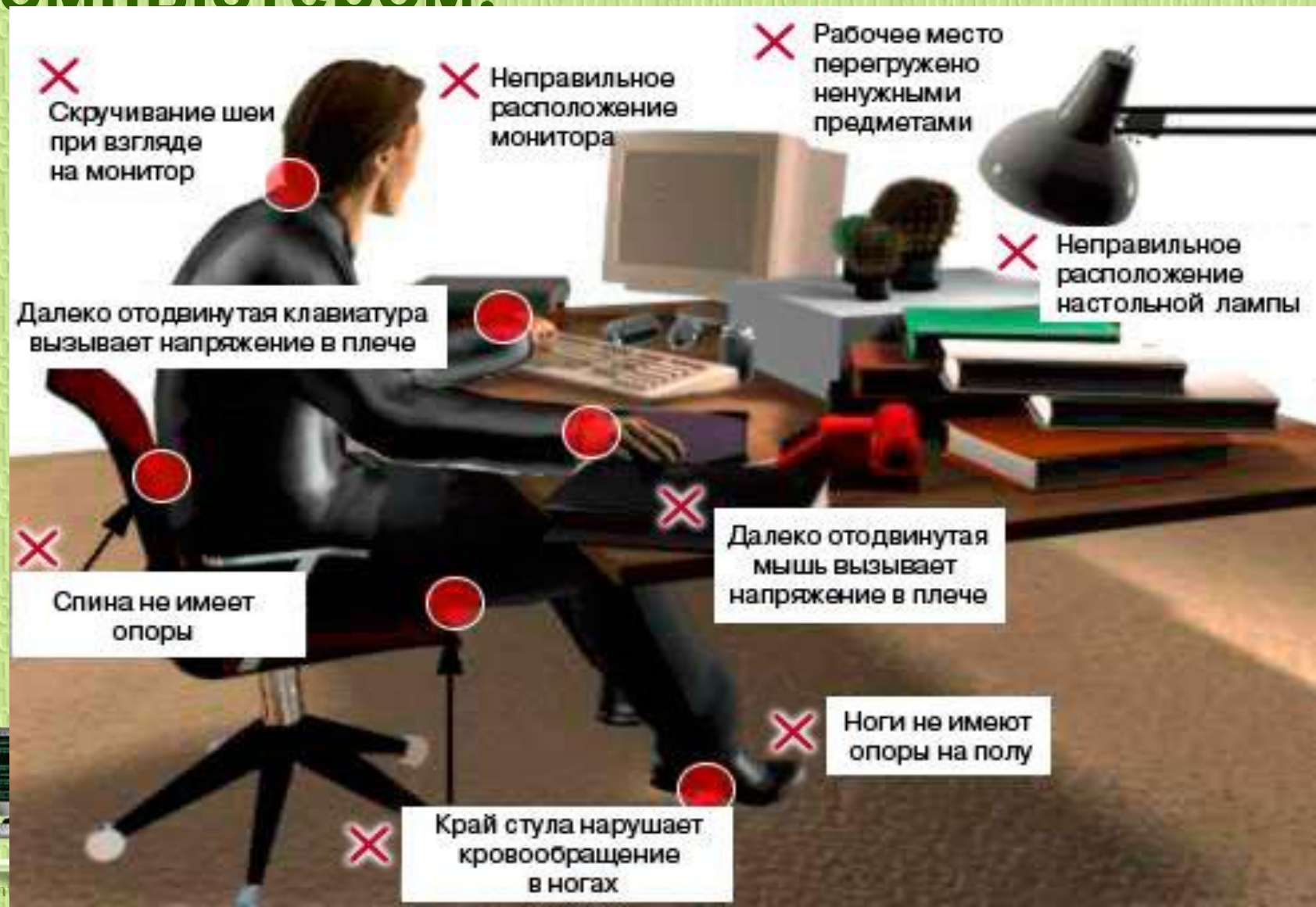
# Внимание!

## Правильная посадка за компьютером!



# Внимание!

## Не правильная посадка за компьютером!



# Это может сделать каждый родитель!

- Правильность осанки своего ребенка несложно определить в домашних условиях. Поставьте его спиной к стене. Если осанка правильная, ребенок касается стены тремя точками — затылком, лопатками и ягодицами.
- Если грудной кифоз усилен, головка ребенка слегка наклонена вперед и затылок не касается стены

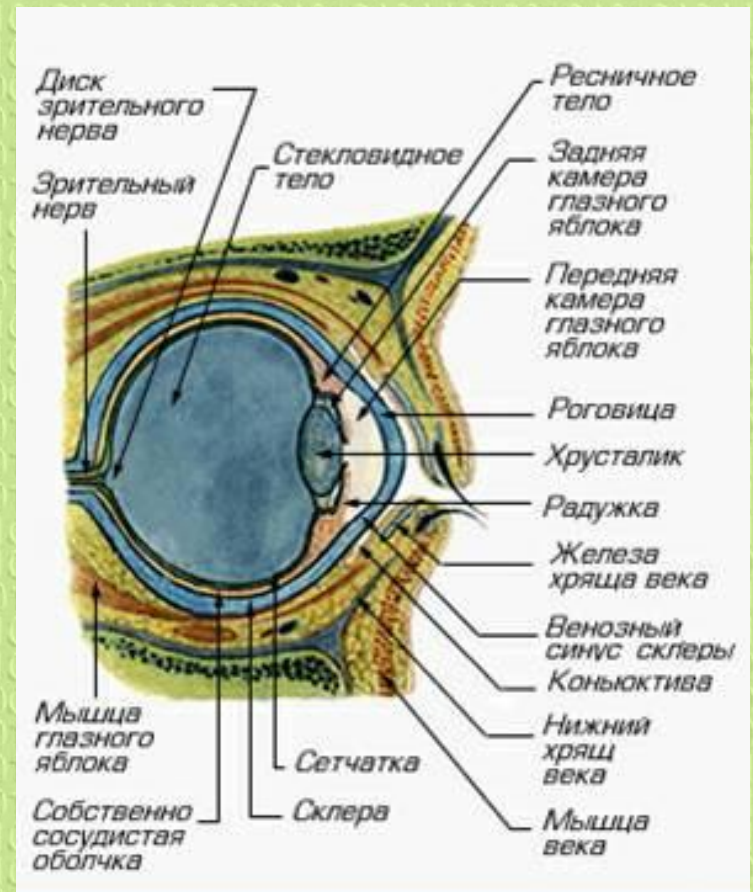


# Компьютер и зрение

Зрение человека мало приспособлено к зрительной работе с компьютерным изображением.

Людей можно разделить на две группы: "зрительные" и "глазные".

Жалобы пользователей ПК зависят как от времени непрерывной работы за экраном, так и от ее характера.



# Профилактика нарушения осанки и зрения при работе на компьютере

- Время непрерывной работы за компьютером в пределах одного урока для учащихся начальной школы составляет 8 -15 минут;
- В день младший школьник может пребывать перед монитором до *полтора–двух часов, разделив их на 4 сеанса*;
- Чередование компьютерных занятий и физической активности;
- Использование упражнений, снижающих зрительное утомление;
- Применение разного рода тренажёров, установленных под рабочим столом – педалей, пневмоковриков;
- Подбор стула, соответствующего росту-возрастным показателям ребёнка;
- Принятие мер по уменьшению отражений от монитора (выключение верхнего света, задёргивание штор на окнах, поворот монитора);
- Контроль позы ребёнка;
- Использование упражнений кистевых пружинных или резиновых эспандеров; гимнастики, направленной на снятие утомления в кистях рук и предплечья, проведение точечного массажа.



# **К первым признакам развития компьютерной зависимости у ребенка относятся следующие:**

- ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;**
- провел хотя бы одну ночь у компьютера;**
- прогулял школу – сидел за компьютером;**
- приходит домой и сразу садится за компьютер;**
- забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось);**
- пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;**
- конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.**



## Выводы:

1. Большинство школьников не знают вредных факторов, действующих на человека за компьютером.
2. Ученики недостаточно заботятся о своём здоровье, проводя много времени за компьютером, что может привести к возникновению различных заболеваний, в том числе психических.
3. Многие школьники игнорируют методы профилактики заболеваний при работе за компьютером.



# Заключение:

Мы считаем, что необходимо вести борьбу за здоровье здоровых, проводить обучение, как детей, так и родителей. Мы предлагаем провести родительские собрания и классные часы в нашей школе на тему «Компьютер и здоровье школьника», которая в наше время является одной из самых актуальных.

## Берегите детей!



# Берегите детей!



# Литература:

Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии:  
нейропсихологический подход // Вопросы психологии. -  
2002. - №4

Гигиенические требования к условиям обучения в  
общеобразовательных учреждениях // Российская газета.  
– 2002. - №234

Димова А. Центр здоровья в образовательном учреждении /  
Димова А. // Высшее образование в России. – 2009. - №10

# Иллюстрации:

<http://images.yandex.ru/>

