

Тема:

«Особенности работы ребёнка с компьютером»

**КОМПЬЮТЕР,
СОТОВЫЙ ТЕЛЕФОН –
БЛАГА ЦИВИЛИЗАЦИИ
ИЛИ УГРОЗА ДЕТСКОМУ
ЗДОРОВЬЮ**



ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Здоровье – это
когда тебе
хорошо.

Здоровье – это
когда ничего не
болит.

Здоровье – это
красота.

Здоровье – это
сила.

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:



- Сидячее положение в течение длительного времени;
- Воздействие электромагнитного излучения монитора;
- Утомление глаз, нагрузка на зрение;
- Перегрузка суставов кистей;
- Стресс при потере информации.
- Интернет – зависимость
- Нагрузка на психику.



ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

www.orasulmd.org



Отрицательное влияние компьютера на здоровье и развитие ребенка

Опасность 1

Большинство компьютеров разрабатывается для взрослых и не подходит детям

Опасность 2

Дети легко адаптируются к дискомфорту

Опасность 3

У детей слабо развит инстинкт самосохранения

Опасность 4

Программные продукты для детей имеют неадекватное оформление

Опасность 5

Программные продукты для детей имеют неадекватное содержание

Опасность 6

Компьютеры вызывают зависимость

Блок 1. Заболевания

- Заболевания опорно-двигательного аппарата
- Заболевания глаз
- Заболевания нервной системы
- Психические расстройства
- Заболевания эндокринной системы, нарушения обмена

Блок 2. Общее ухудшение самочувствия

- Нарушения аккомодации
- Болезненные ощущения в области глаз
- Общее переутомление
- Головные боли
- Боли в шее и спине

Блок 3. Расстройства поведения

- Раздражительность
- Частая смена настроения
- Замкнутость
- Апатия к реальному миру
- Постоянное стремление к компьютеру
- Отрицание традиционных видов деятельности

Блок 4. Общие проблемы обучения и развития

- Формирование некорректной системы знаний, умений и навыков
- Сложности в учебе
- Снижение успеваемости
- Скучный словарный запас
- Недоразвитие жизненно необходимых навыков

Блок 5. Ухудшение состояния здоровья детей группы риска

- Отрицательная динамика заболеваний органа зрения (например, при миопии, гиперметропии, косоглазии)
- Судорожные припадки (например, при эпилепсии)

Угрозы сети Интернет



Контакты с незнакомыми людьми с помощью чатов или электронной почты



Неконтролируемые покупки.



Угроза заражения вредоносным ПО.

Любопытная детская природа может завести их на сайты расистского, дискриминационного, насильственного содержания или на сайты, содержащие материалы, побуждающие ребенка к действиям, которые могут поставить под угрозу его психологическое или физическое здоровье.

Общие правила безопасности при работе в Интернете:

Не следует давать частной информации о себе (фамилию, номер телефона, адрес, номер школы) без разрешения родителей.

Хороший антивирус – союзник в защите Вашего ребенка от опасностей Интернета.

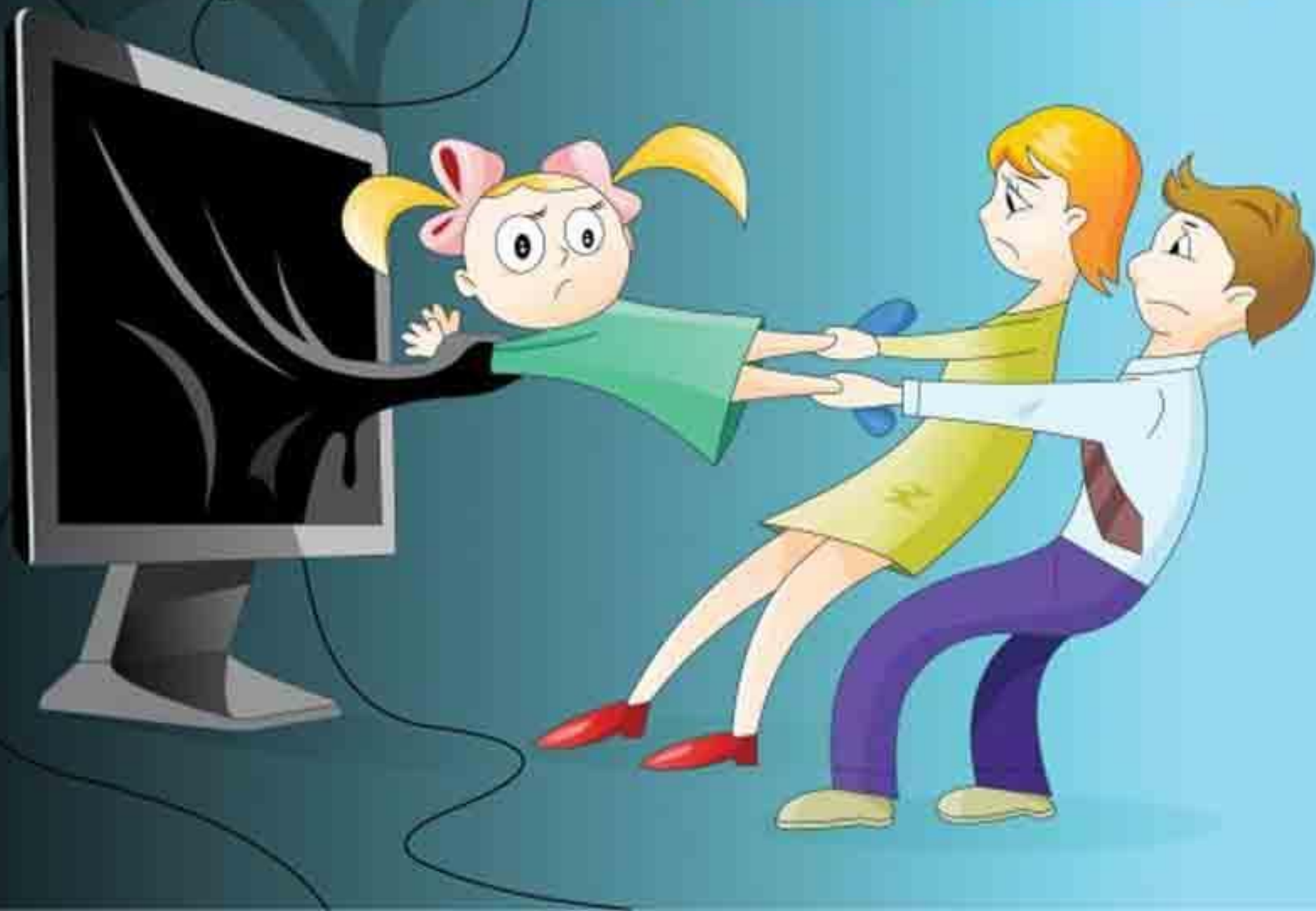
Не следует открывать письма электронной почты, файлы или Web-страницы, полученные от людей, которые не знакомы или не внушают доверия.

ПРИЗНАКИ РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ у РЕБЕНКА:

- 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.



интернет - может быть опасным



СИМПТОМЫ ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМЫХ ЛЮДЕЙ:

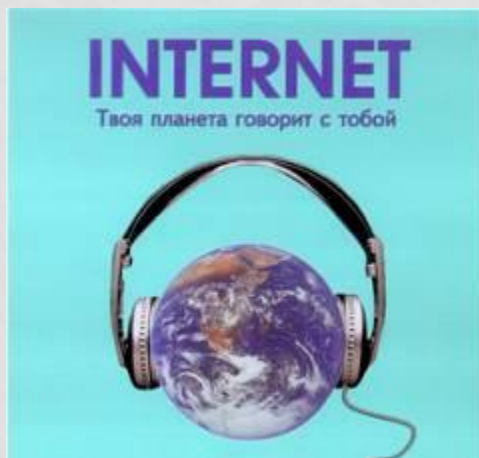
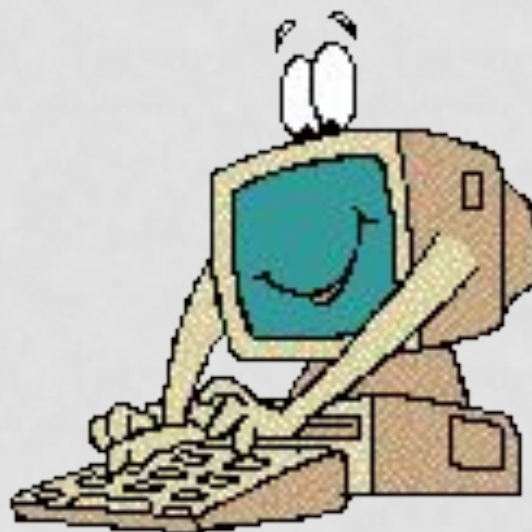
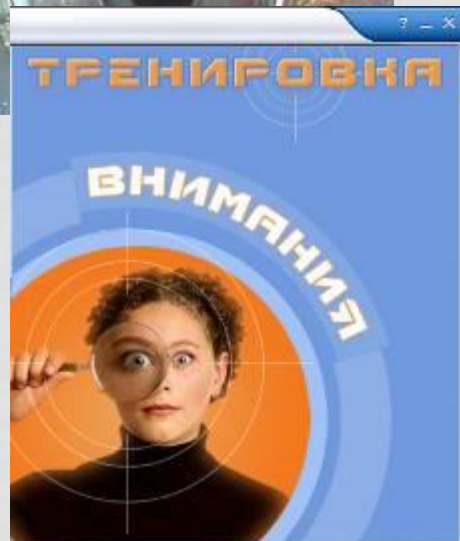
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- ощущение пустоты, раздражение, депрессия при невозможности сидеть за компьютером;
- ложь членам семьи о своей деятельности, проблемы с учебой;
- хорошее самочувствие или эйфория от предвкушения «общения» с компьютером;
- нежелание и даже невозможность «оторваться» от него ни на минуту.



Известно две формы компьютерной зависимости (основные):



- интернет-зависимость
- (интернет-аддикция);
- чрезмерная увлеченность компьютерными играми
- (кибераддикция).



ПРАВИЛЬНО ОБОРУДОВАННОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО



Как правильно обустроить компьютерное место

Здоровьесберегающие технологии при работе с компьютером

➤ Комфортное рабочее место

Вот наилучший способ посадки за компьютером



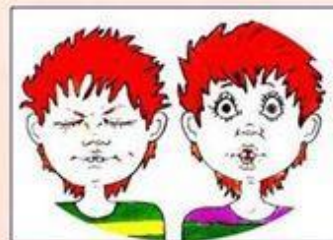
Экран монитора находится на расстоянии 50-70 см от глаз.

Обе ступни стоят на полу.

Плечи расслаблены. Локти слегка касаются туловища. Предплечья находятся на той же высоте, что и клавиатура.

Спина расположена вертикально.

➤ Гимнастика для глаз



Оптимальная продолжительность непрерывных занятий с компьютером

для обучающихся

- начальной школы - 10-15 минут,
- основной школы - 20 минут,
- старшей школы - 25-30 минут.



Время работы за компьютером



- Детям до 7 лет не больше 20 минут в день и не чаще, чем один раз в два дня.
- Для детей 7–12 лет компьютерная норма — 30 минут в день, но не ежедневно!
- 12–14-летние могут проводить за компьютером 1 час в день.
- От 14 до 17 лет максимальное время работы за компьютером 1,5 часа.



ЧЕМ ОПАСЕН ТЕЛЕФОН?

- Электромагнитные излучения сотовых телефонов приводят к ухудшению памяти, повышению артериального давления, бессоннице.
- Многолетнее пользование сотовым телефоном может стать причиной возникновения злокачественных опухолей головного мозга (рака головного мозга).
- если каждый день по 3 часа слушать музыку через наушники, через 5 лет слух ухудшится на 30%.
- Длительные разговоры по телефону могут привести к акустической невrome и слуховому дерматиту (кожному заболеванию ушей), раздраженности, стрессу.
- Телефон имеет незначительные размеры, поэтому чтобы рассмотреть полученную информацию, или при игре, зрение особо напрягается, в результате возникает близорукость, сухость и зуд в глазах, головная боль.
- возникает психологическая зависимость от “трубки”.



- Компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству.
- **Всё зависит только от Вашего решения!**





«Компьютерной проблемы не
существует.

Есть проблемы отношений
со сверстниками и проблемы
общения в семье»

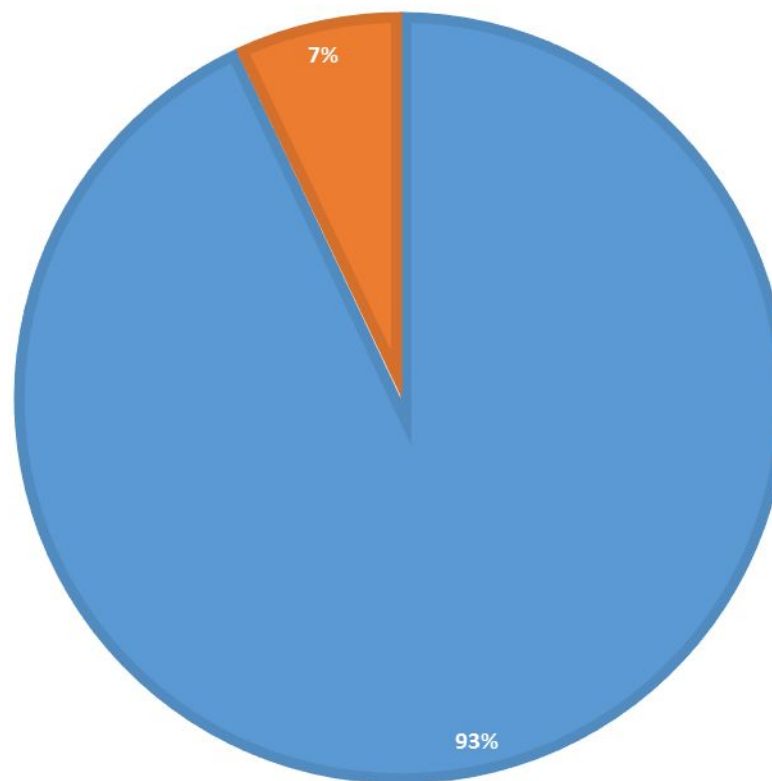
З.и Н. Некрасовы

Опросник «Я и компьютер»



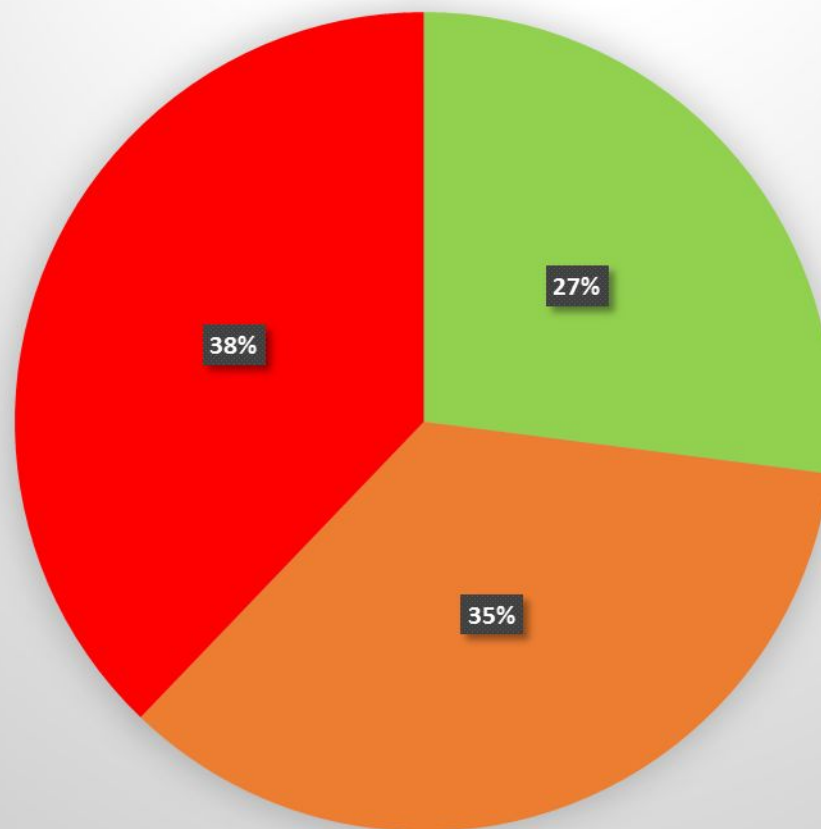
НАЛИЧИЕ КОМПЬЮТЕРА

■ да ■ нет ■ ■





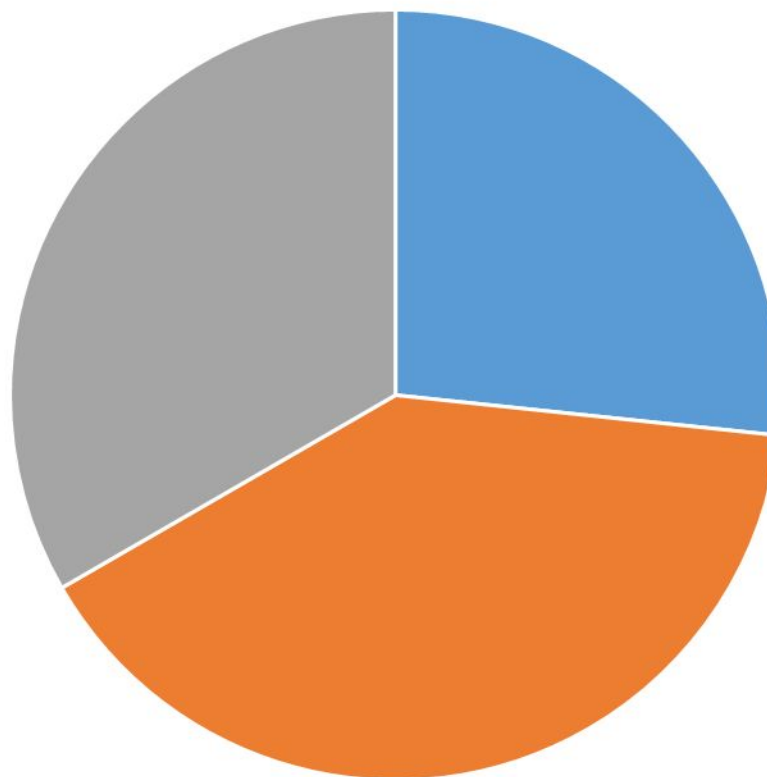
Цели использования компьютера



- игра
- учёба
- интернет



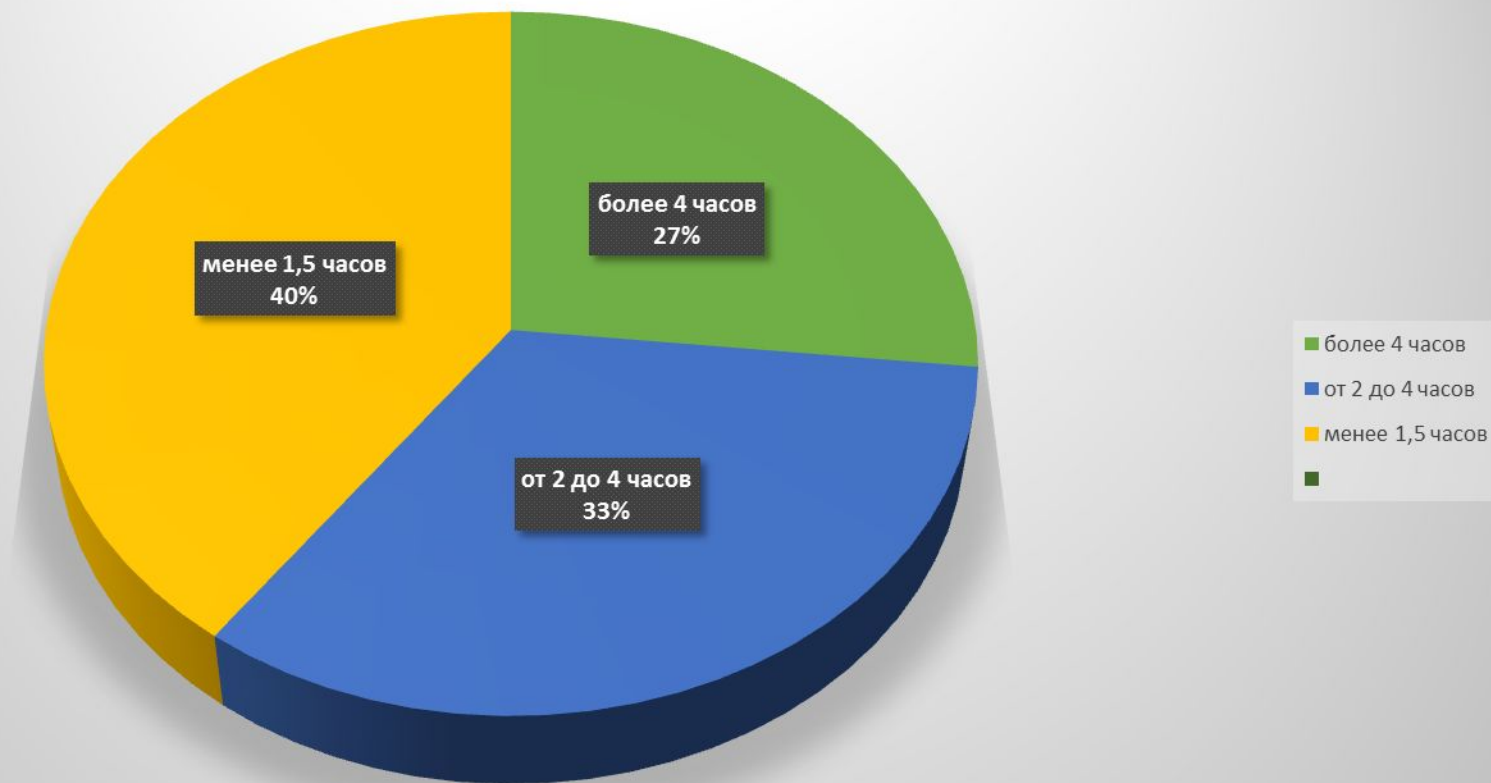
Время, проводимое за компьютером



■ более 4 часов ■ от 2 до 4 часов ■ менее 1,5 часов ■

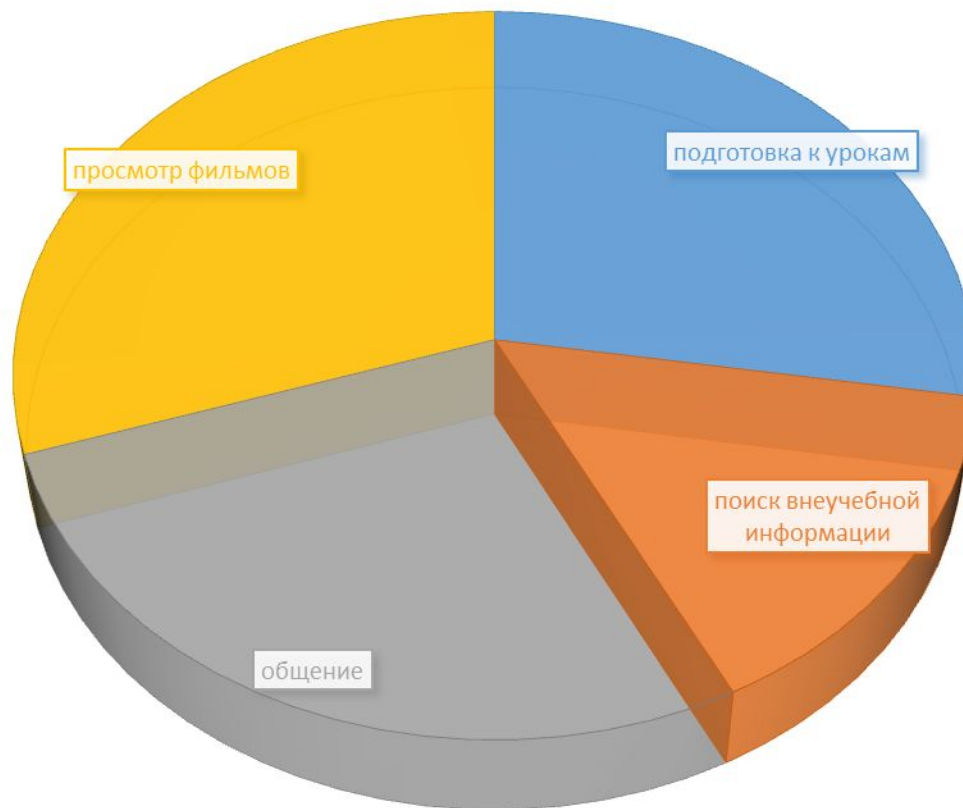


Время, проводимое в Интернете





ЧЕМ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ



Я советую вам, дети, -
Не гуляйте в Интернете.
Много гадостей нежданных будут вас
подстерегать.

Вам компьютерные сети
Могут быть опасны, дети.
И поэтому вам лучше в Интернете не
гулять.

Нет в помине этикета
На просторах Интернета
Ну и чем тогда, скажите, он полезен
будет вам?

Злые хакеры секретно
Вас взломают незаметно
И тогда вам будет худо, смело вам
признаюсь я.

Вы послушайте советы -
Не гуляйте в Интернете
**Лучше книжечки читайте, пользы
больше в них, друзья!!!**



