

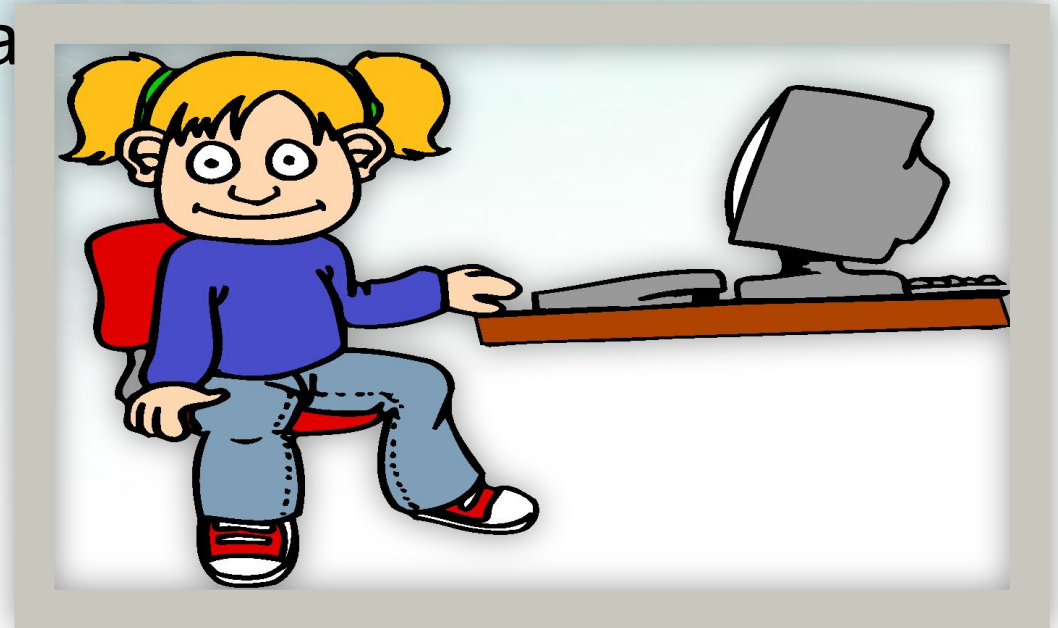
ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

МОУ «Гурьевский ЦО
им. С. К. Иванчикова»



Еще совсем недавно компьютер воспринимался как диковинка.
Сегодня же компьютер для домашнего пользования
приобретается весьма и весьма активно.

- телефон
- музыкальный и видеоцентр
- пишущая машинка
- видеоприставка
- записная книжка
- справочник
- энциклопедия



это лишь малая часть функций, которые способен выполнять компьютер

Компьютер друг или враг?

Друг



- Вызывает положительный интерес к техническому прогрессу и технике в целом.
- Развивает творческие возможности человека.
- Развивает воображение и проектирование будущего.
- Развивающие игры помогут ребёнку стать более самостоятельным, и последовательным в своих действиях.
- Развитие внимательности и сосредоточенности на конкретном объекте.
- Также развитие в чтении и набор текста на компьютере.
- Воспитывает целеустремлённость и развивает внимание.

Враг



- если проводить много времени за компьютером то может возникнуть зависимость от игр
- ухудшиться здоровье
- а в целом от отсутствия физических упражнений потеряете форму, так и конкретно пострадает ваша осанка и зрение.
- если предоставить компьютер ребёнку в свободное пользование, то он гарантированно получит зависимость и ухудшит свою успеваемость и физическое развитие, а также интеллектуальную активность.

Отрицательные воздействия компьютера

Физические

- Излучение электромагнитных волн
- Нагрузка на зрение
- Стесненная поза
- Заболевание суставов рук
- Затрудненное дыхание

Психологические

- Психическая нагрузка и стресс при потере информации
- Зависимость от Интернета и компьютерных игр
- Поворот сознания в сторону безбожного, безнравственного мировоззрения

Излучение

Мониторы нашего времени стали безопаснее для здоровья людей, но, конечно же, еще не полностью.

Вокруг монитора существуют электростатические и электромагнитные поля, также от монитора исходит рентгеновское излучение...

То, что называется радиацией (гамма-лучи и нейтроны), монитор вообще не производит. Но потенциал между экраном дисплея и лицом сидящего перед ним человека разгоняет пылинки до огромных скоростей. Необходимо постоянно снижать количество пыли в помещении посредством влажной уборки.



Излучение

Как ограничить вред

- Не использовать в качестве монитора обычный телевизионный экран
- Использовать ЖК монитор
- Периодическая влажная уборка рабочего места



Нагрузка на зрение

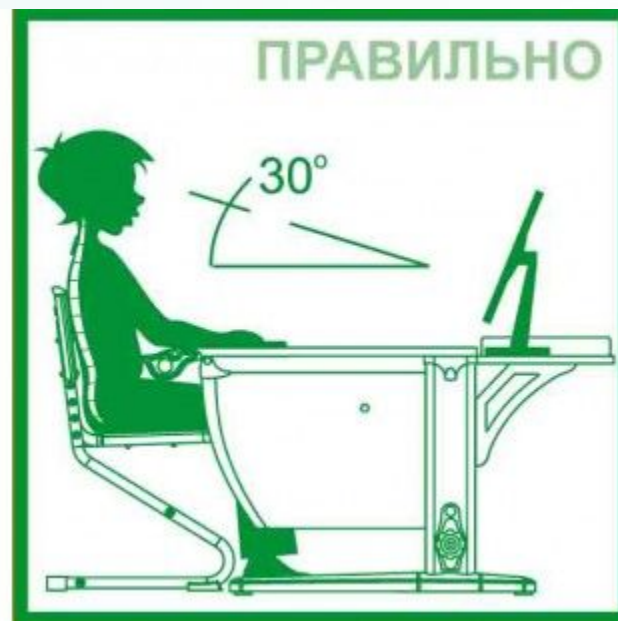
- Светящийся экран
- Синдром сухого глаза
- Блики на экране
- Близость монитора



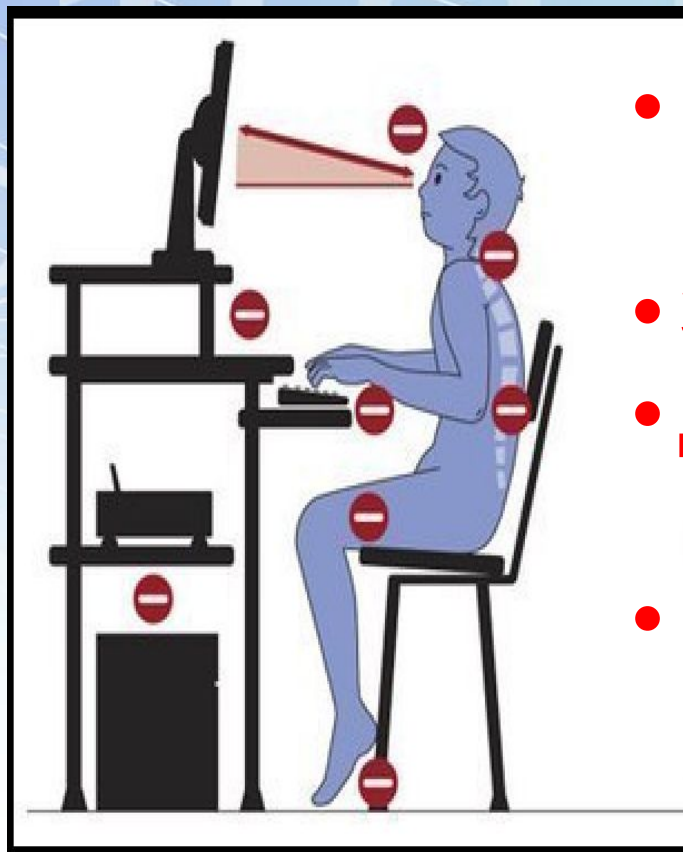
Нагрузка на зрение

Как ограничить вред

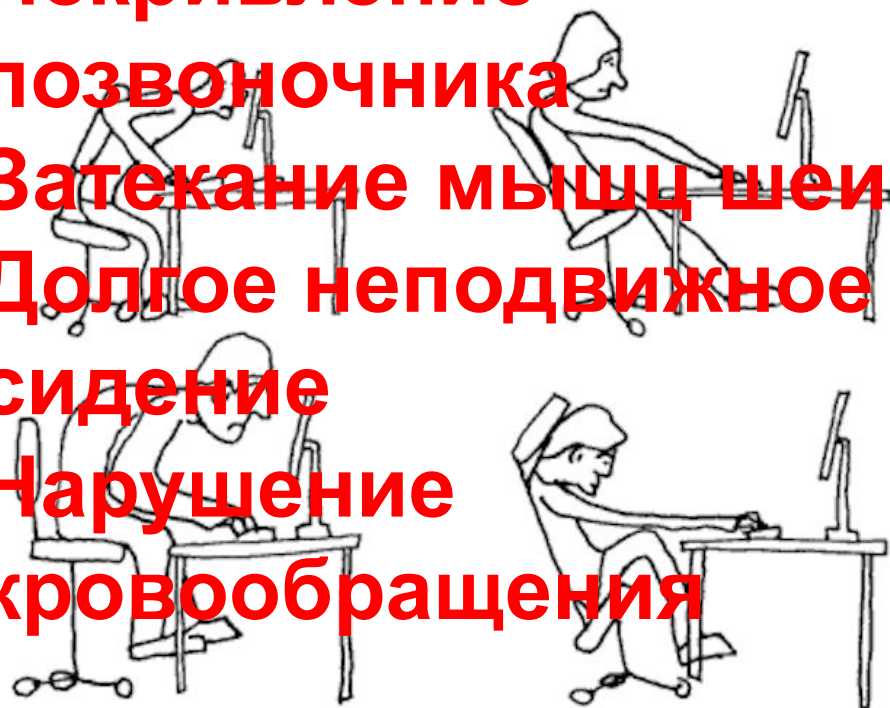
- Использовать дополнительное освещение
- Монитор должен располагаться на расстоянии 60-70 см от глаз и на 20-30 градусов ниже уровня глаз
- Регулярное выполнение специальной гимнастики для глаз



Стесненная поза



- Искривление позвоночника
- Затекание мышц шеи
- Долгое неподвижное сидение
- Нарушение кровообращения

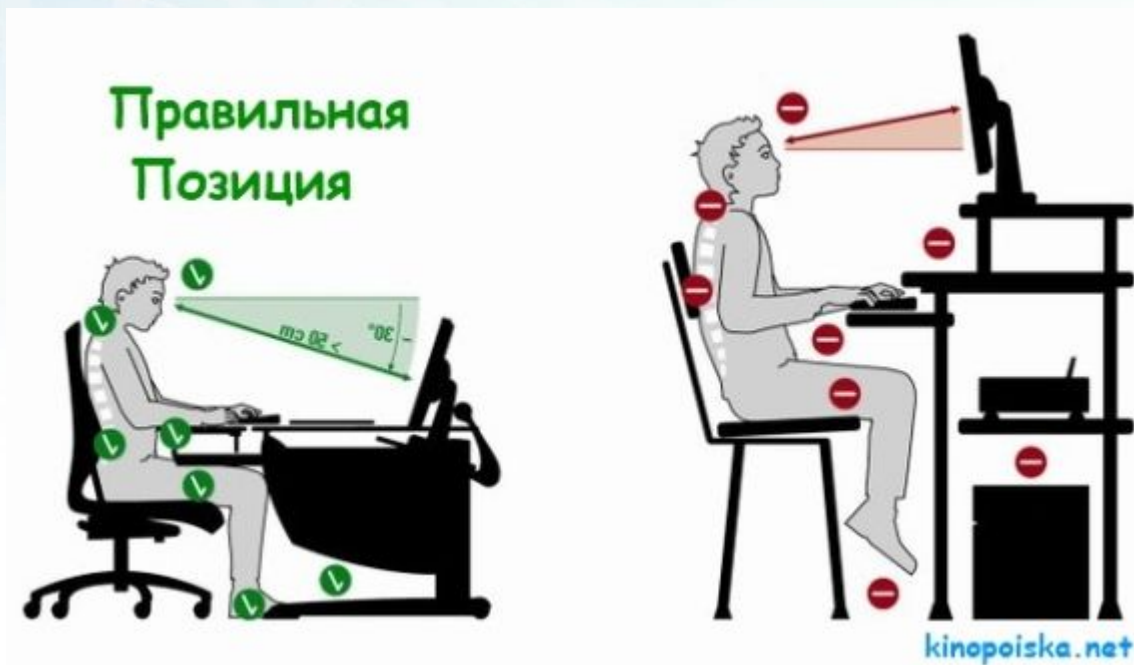


BAD POSTURE (EXAMPLES OF)

Стесненная поза

Как ограничить вред

- Использование специального компьютерного стула в соответствии с возрастом ребенка
- Клавиатура и мышь должны располагаться так, чтобы было место на столе для опоры предплечья
- Не работать с ноутбуком лежа или на коленях



Заболевание суставов рук

Постоянная перегрузка суставов и кистей может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими...



Заболевание суставов рук

Как ограничить вред

- ✓ При работе с клавиатурой, угол сгиба руки в локте должен быть прямым (90 градусов)
- ✓ При работе с мышкой кисть должна быть прямой, и лежать на столе как можно дальше от края
- ✓ Стул или кресло должно быть с подлокотниками, так же желательно наличие специальной выпуклости для запястья (коврик для мыши, например)



Компьютерная зависимость

Иногда компьютер не только становится для ребенка няней или источником знаний, но начинает эмоционально заменять ему окружающих людей. Постепенно ребенок проводит за компьютером все больше времени, может развиться зависимость (различают психологическую зависимость от Интернета и компьютерных игр).

Психика ребёнка ещё недостаточно устойчива, некоторые компьютерные игры и информация из Интернета могут привести к изменениям мировоззрения, пересмотру моральных норм и т.п. В более серьезных случаях могут возникнуть психические расстройства. Нужно обеспечить ребенку условия и возможность в реальной жизни получать то, что ему может дать виртуальный мир.

Реальная жизнь должна быть яркой, насыщенной, интересной.

Компьютерная зависимость

Посмотрите на ребенка со стороны во время игры

Он весь в напряжении

Забывает буквально обо всем

Никого не слышит

Порой даже кричит

Может даже заплакать

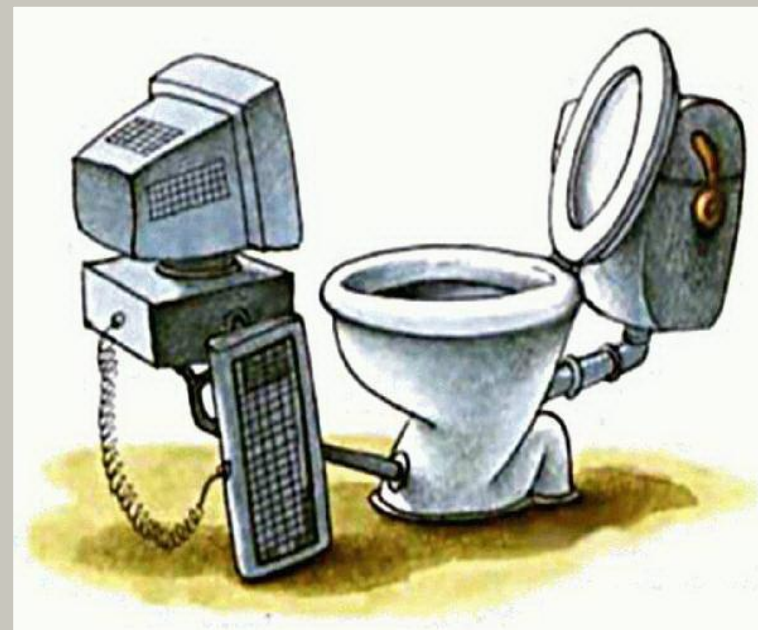
у ребенка — стресс!
И чем дальше, тем больше.

Признаки компьютерной зависимости

- ✓ Отрыв от работы или игры за компьютером воспринимается агрессивно, ребенок не откликается на просьбы
- ✓ Чувствует себя подавленным, если находится за компьютером меньше, чем обычно
- ✓ Начались проблемы с учёбой
- ✓ Появились проблемы в общении, частые конфликты



Ребенок скрывает от окружающих, сколько времени он проводит в сети, какие сайты посещает.



Занимаясь другими делами, думает и говорит о компьютерах, играх, Интернете.

- ✓ У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере



- ✓ Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру

Компьютерные игры

Самая главная опасность, которую представляют компьютерные игры – это возникновение игровой зависимости. Это настоящее отклонение психики, требующее помощи квалифицированного врача и поддержки родных и близких.



Компьютерные игры

Стратегии
«Квесты»

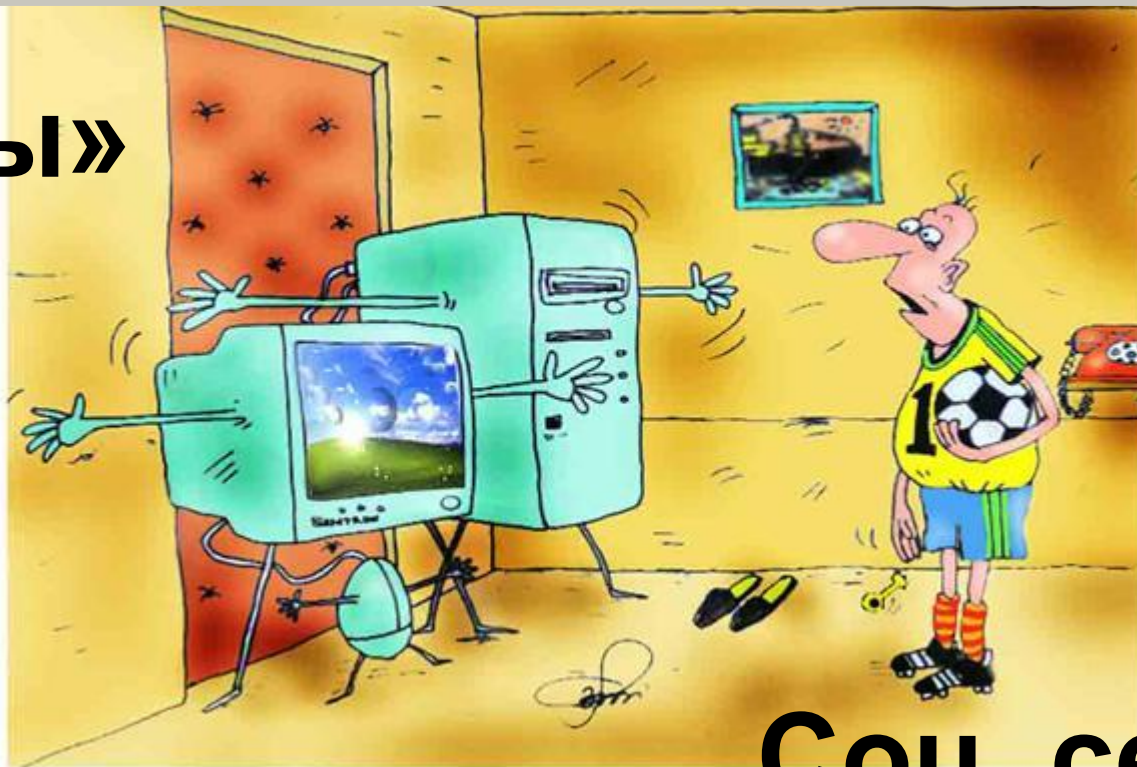
Иллюзия
всевластия



«Стрелялки»

Провоцируют
агрессию

«Чаты»



Соц. сети

Заключение

- Остановить технический прогресс невозможно, так, как и отучить ребенка от компьютера.
- Следует помнить, что все хорошо в меру.
- Соблюдение несложных правил работы на компьютере и применение программ родительского контроля позволит сохранить здоровье и одновременно открыть ребенку мир огромных возможностей.



**Спасибо
за внимание**

