

# КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

---

Шилкина Н.Н., учитель начальных классов, МОУ  
№1

# XXI век – эпоха информационного общества





- Компьютер в обучении младших школьников должен стать обогащающим элементом развивающей предметной среды.

# Положительные моменты общения ребёнка с компьютером:

- 1. Он помогает выявить и развить способности ребенка.
- 2. Является великолепным способом самообучения.
- 3. Развивает самостоятельное мышление.
- 4. Усиливает концентрацию внимания.
- 5. Учит ребенка быстро переключаться с одного действия на другое.



**Современные компьютеры не столь  
опасны для здоровья, как их  
предшественники**

# Правила безопасности:

- 1. Компьютер следует расположить в углу или задней поверхностью к стене.
- 2. В помещении, где используется компьютер, необходима ежедневная влажная уборка. Поэтому пол в нем не надо закрывать паласом или ковром.
- 3. До и после работы на компьютере следует протирать экран слегка увлажненной чистой тряпкой или губкой.

# Правила безопасности:

- 4. Считается, что кактусы тоже помогают уменьшить негативное влияние компьютера.
- 5. Необходимо чаще проветривать комнату.
- 6. Аквариум или другие емкости с водой увеличивают влажность воздуха.

# Вредные факторы воздействия на человека:

- 1. Сидячее положение в течение длительного времени.
- 2. Электромагнитное излучение.
- 3. Перегрузка суставов кистей рук.
- 4. Стресс при потере информации.
- 5. Повышенная нагрузка на зрение;





# Упражнения для глаз:

## *Комплекс I*

- 1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
- 2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- 3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- 4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.
- 5. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- 6. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

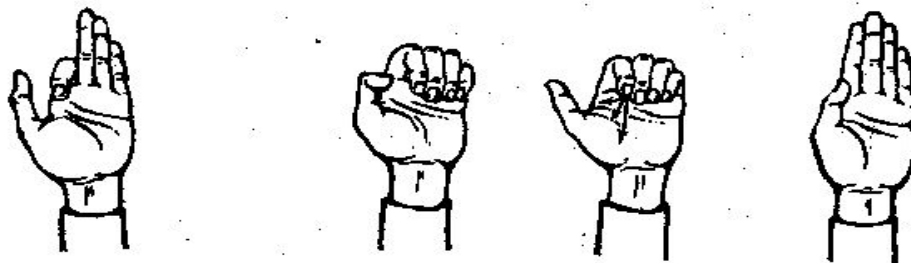
# Упражнения для глаз:

## *Комплекс 2*

- 1. Горизонтальные движения глаз: направо-налево.
- 2. Движение глазами вертикально вверх-вниз.
- 3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
- 4. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
- 5. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
- 6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся".
- 7. Частое моргание глазами.
- 8. Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

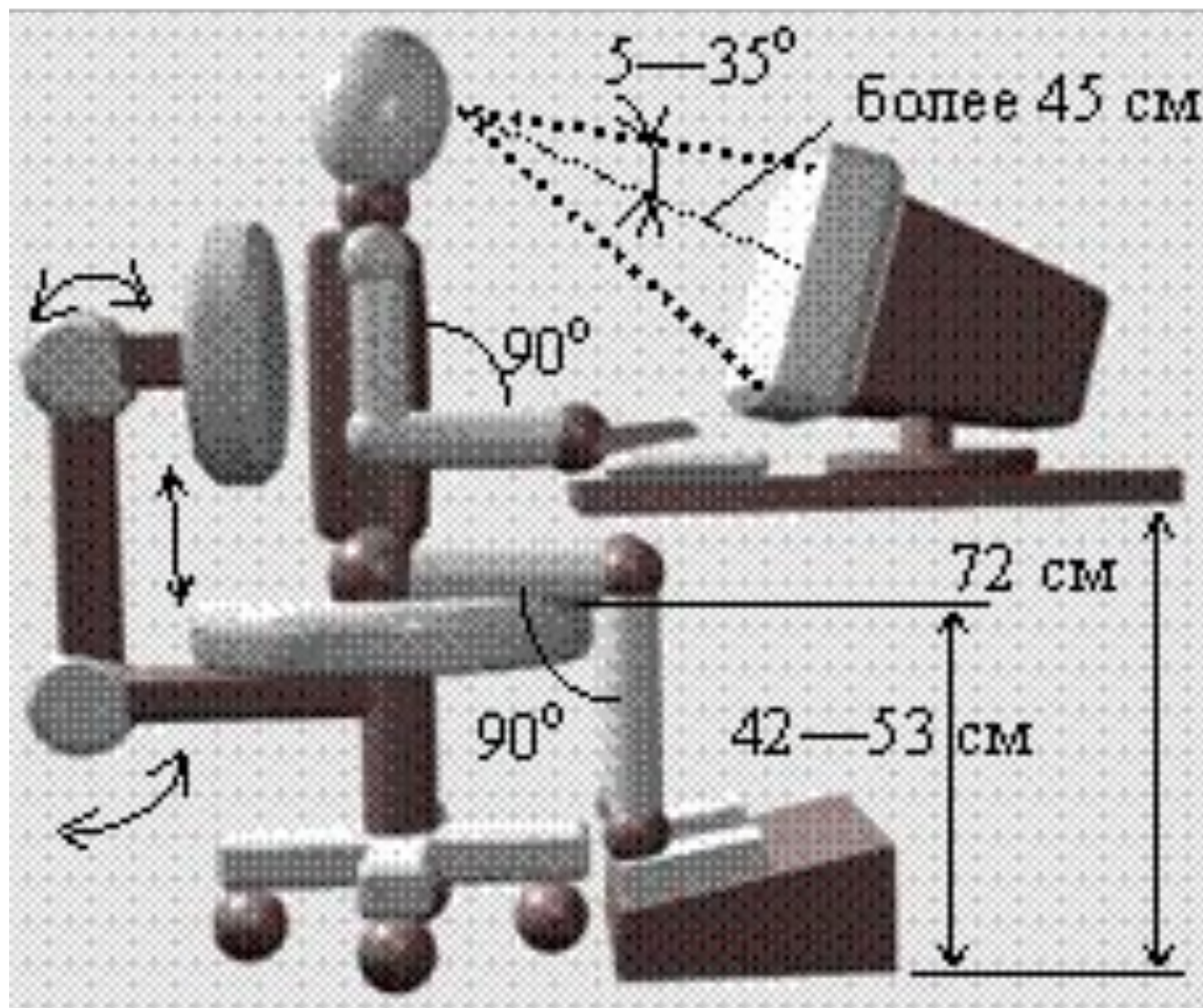
# Упражнения для профилактики нервно-мышечного переутомления:

- Пожимание плечами
- Колебательные движения рук
- Упражнение для пальцев рук



- Круговые движения головой
- Упражнение для мышц всего тела

# Комфортное рабочее место



# Список литературы:

- 1. Хуторской, А. В. Педагогическая инноватика: методология, теория, практика/ А. В. Хуторской. — М. : Изд-во УНЦ ДО, 2005.
- 2. Молокова, А. В. Информатизация начальной школы (концептуальные положения)/ А. В. Молокова ; под ред. И. М. Бобко, Ю. Г. Молокова. — Новосибирск : Изд-во НГУ, 2004.
- 3. Молокова, А. В. Комплексный подход к информатизации начальной школы/ А. В. Молокова // Начальная школа. — М., 2005.
- 4. Журналы «Завуч начальной школы» №3 (2008г.) – стр.29-33, №6 (2008г.) – стр.117-118.
- 5. Журнал «Начальная школа» №1 (2008г.) – стр.31-33
- 6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы.

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

---

