

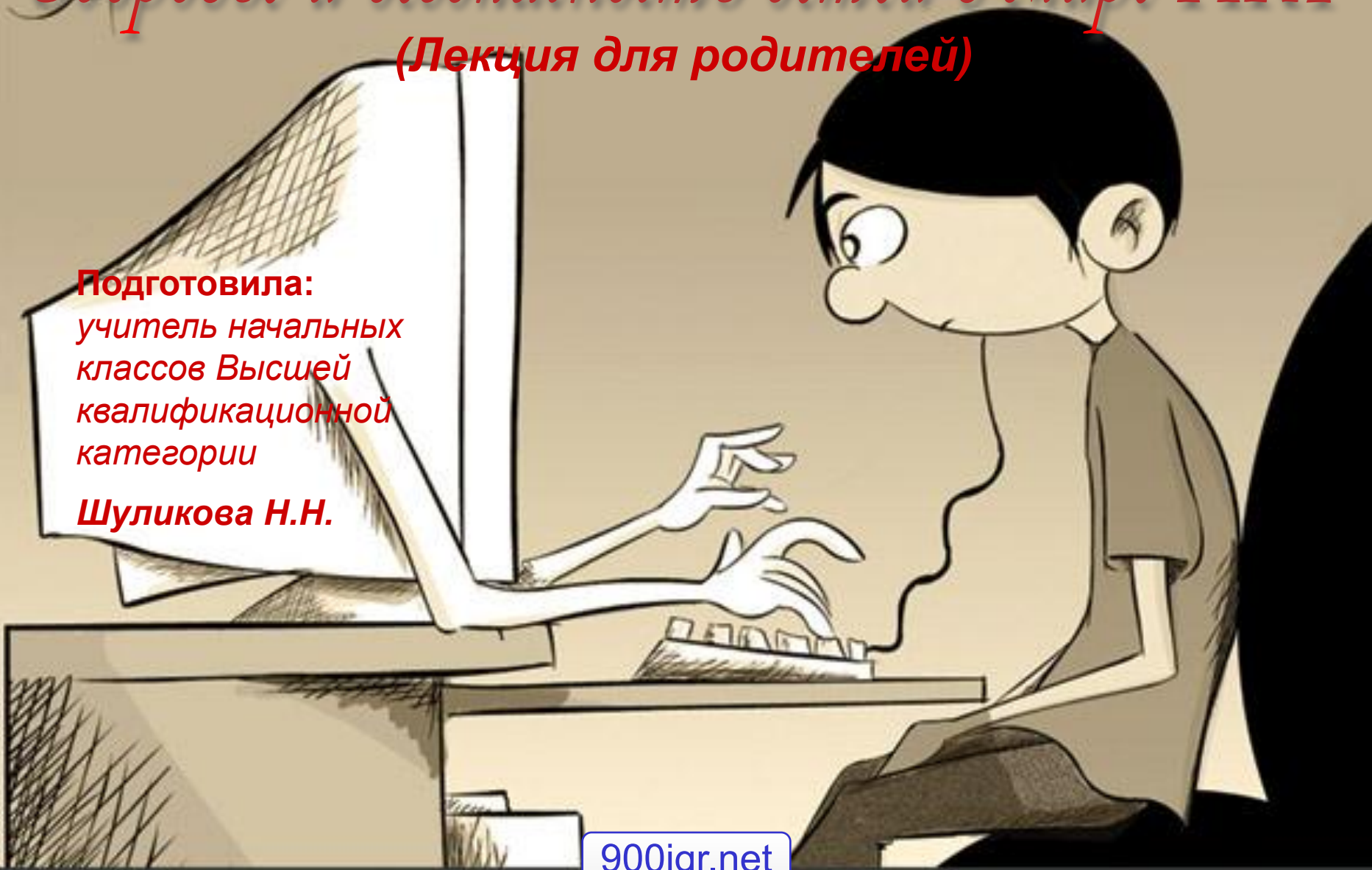
# Здоровье и безопасность детей в мире ИКТ

(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»

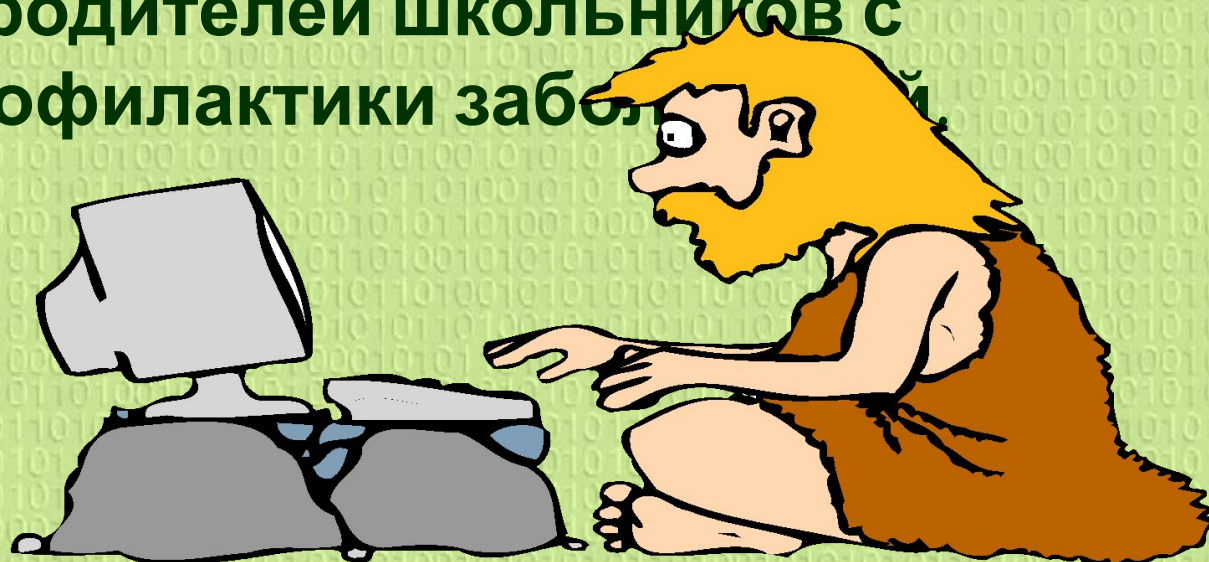
В.Г.Кротов

- Цель работы:

Изучение влияния компьютера на здоровье школьников.

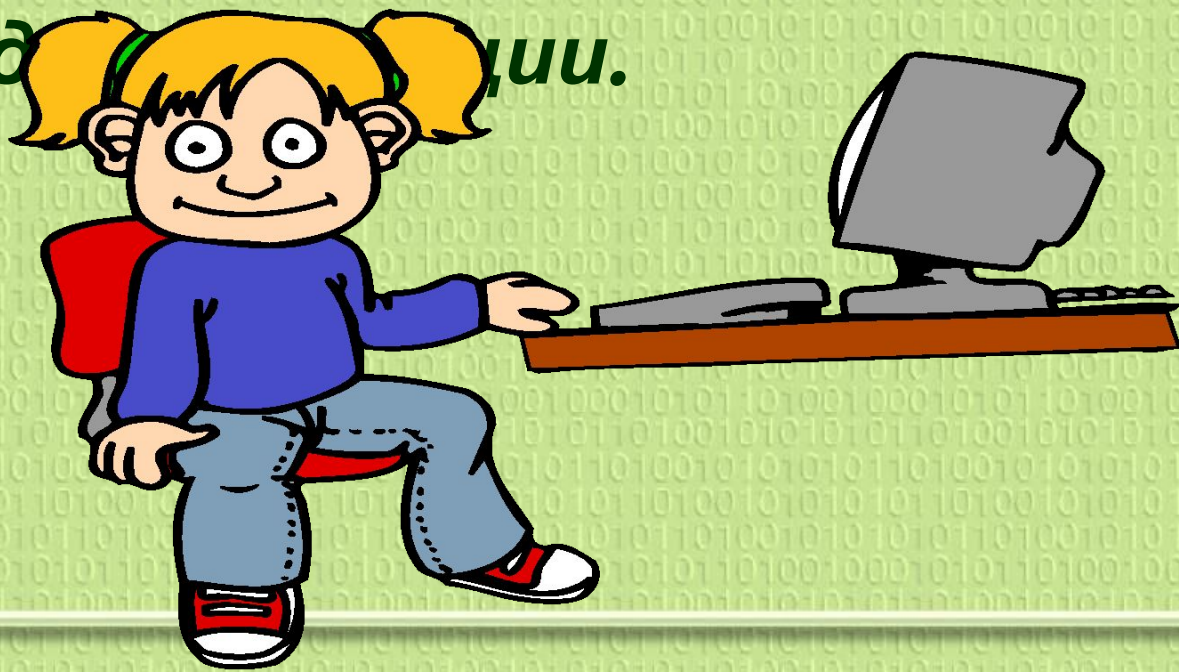
- Задачи:

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

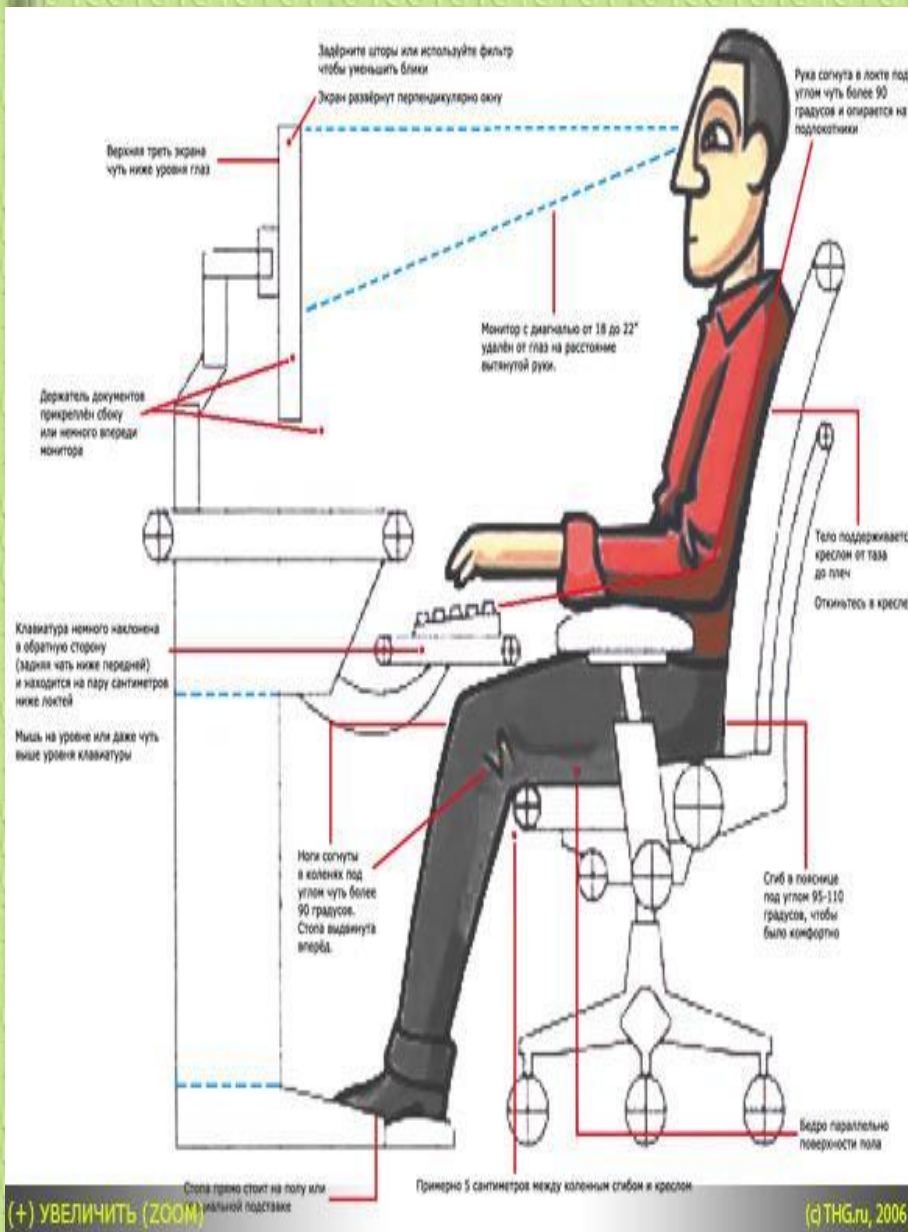
*Компьютер может стать помощником в интеллектуальном развитии ребенка, освоении им профессии, а может разрушить здоровье и привести к социальной деградации.*



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

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

# Прямая осанка – здоровое будущее ребенка!



За компьютером надо сидеть чуть выше обычного.

Откажитесь от стула для вас привычного.

Приобретите удобное кресло ребенку!

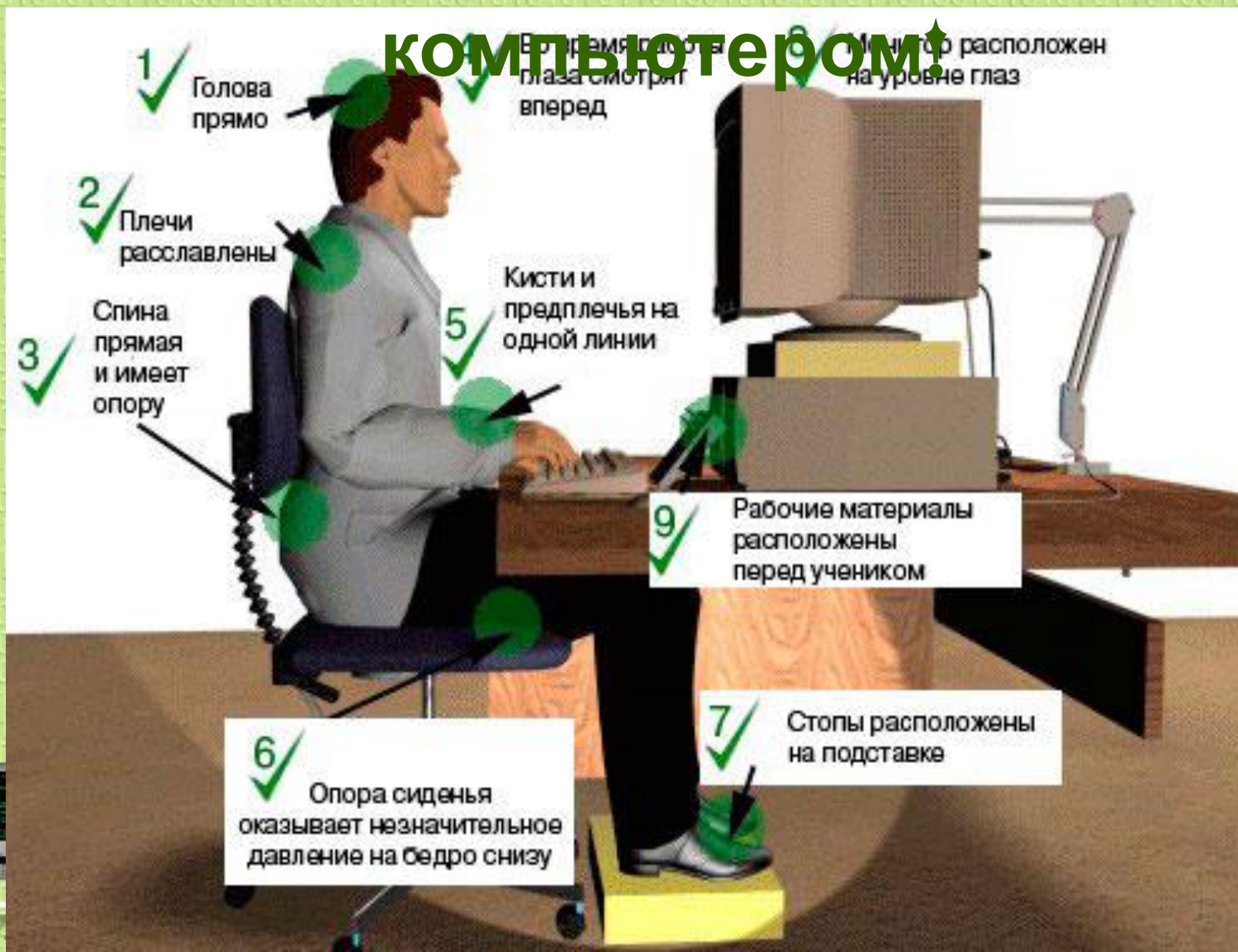
От него будет больше проку и толку!

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

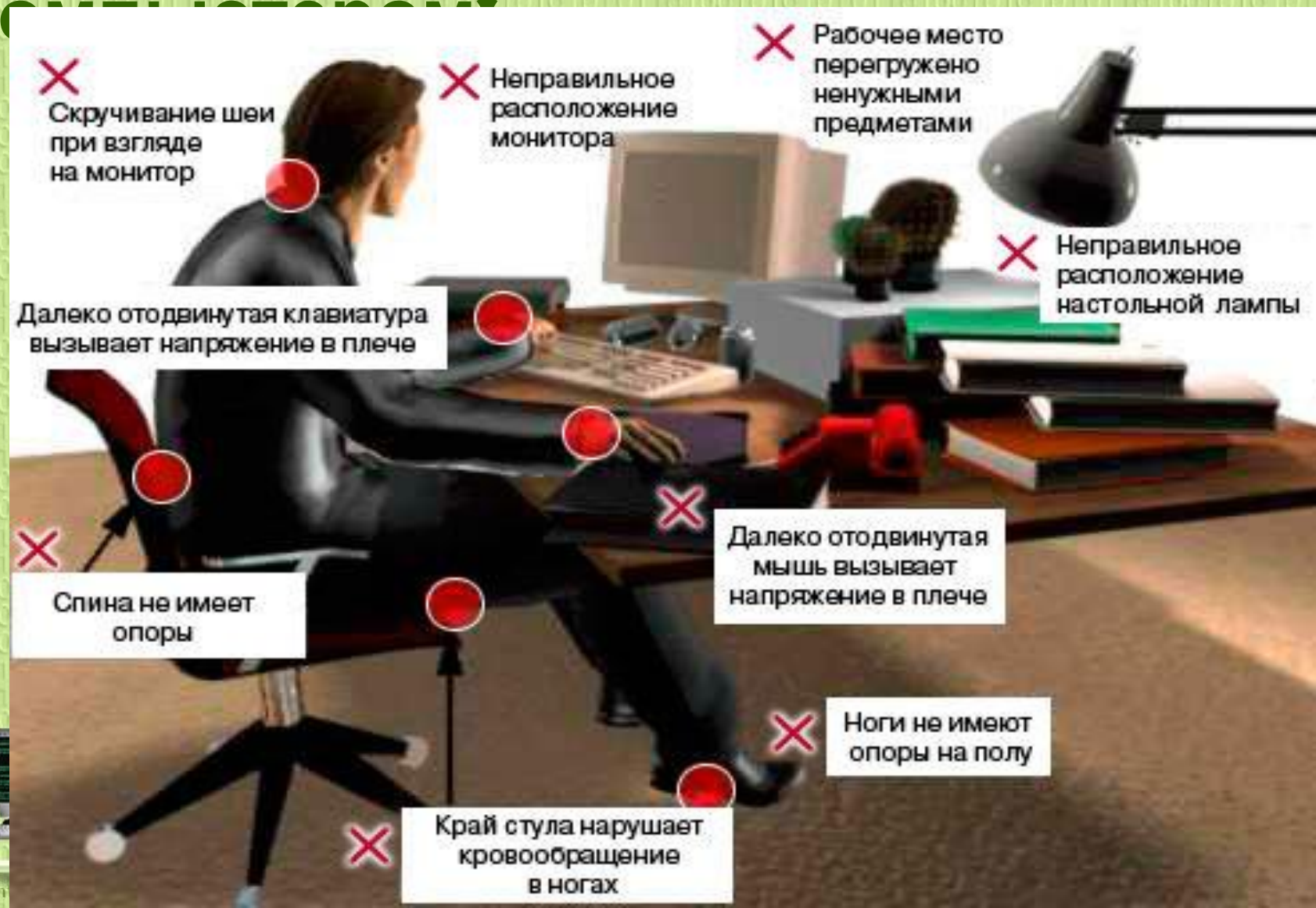
Сидя за компьютером, сильно вперед не наклоняться, Иначе без спины и зрения можно остаться

# 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

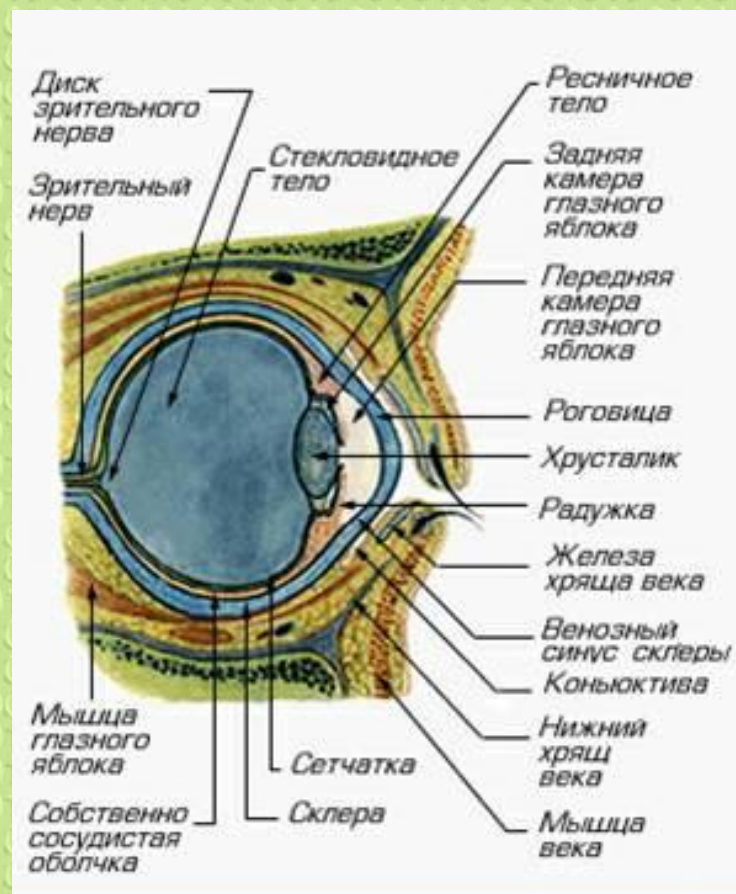


# Компьютер и зрение

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/>

