

Родительское собрание

Компьютер и здоровье.
Виды компьютерных игр.
Безопасность в Интернете.

Рекомендации при работе за компьютером

*Главный санитарный врач России
Геннадий Григорьевич Онищенко запретил
детям долго быть за компьютером.*



Продолжительность работы:

- 5-6 лет ⇒ 10 минут
- 1-4 класс ⇒ 15 минут
- 5-7 класс ⇒ 20 минут
- 8-9 класс ⇒ 25 минут
- 10-11 класс ⇒ 50 минут (с перерывом 15 мин.)
- Взрослые ⇒ не более 2 часов



ЧТО ДЕЛАТЬ? КАК БЫТЬ?

- Отлучить нас – детей от компьютера скорее всего не удастся, да и не нужно!
- Учёные выяснили, что при работе за компьютером, вырабатывается умение быстро принимать решения и не теряться.
- **Оградить наше здоровье от вредного воздействия компьютера можно – главное, чтобы мы все выполняли правила работы за компьютером и соблюдали режим времени.**



ХОРОШО!

Компьютерные игры развивают у ребенка:

- быстроту реакции;
- мелкую моторику рук;
- зрительное восприятие объектов;
- память и внимание;
- логическое мышление.



Компьютерные игры учат ребенка:

- классифицировать и обобщать;
- аналитически мыслить в нестандартной ситуации;
- добиваться своей цели;
- совершенствовать интеллектуальные навыки.

ПЛОХО!!!

- Ухудшение зрения.
- Психологическая зависимость.
- Нарушение режима.
- Раздражительность.
- Снижение качества учёбы



Виды компьютерных игр

The background features a warm, light brown color with several overlapping, semi-transparent circles of varying shades. Scattered across the scene are stylized, light-colored leaf silhouettes, resembling maple leaves, which contribute to an autumnal or natural theme.

Игры типа «Убей их всех!»



Стратегии



Игры - приключения



Факторы зависимости

1. Сильное влечение к ПК.
2. Нарушение способности контроля самого себя.
3. Смена физиологического состояния.
4. Желание увеличить время.
5. Отказ от других альтернатив в пользу ПК.
6. Невозможность прекратить занятия.



LimitedTime – защита детей от компьютера

- LimitedTime – программа для ограничения времени работы за компьютером. Для решения данной задачи в ней реализовано два способа мониторинга. **Первый** позволяет **выключить компьютер точно в указанное время**, а **второй** – **по истечению указанного периода**. Работа с ней выглядит следующим образом. Пользователь включает компьютер, входит в программу и активирует один или оба ограничения. В первом случае необходимо указать дату и время выключения. А во втором – «запустить» таймер, который начнет обратный отсчет. Кстати, LimitedTime может не только выключать компьютер, но и перезагружать его и блокировать Windows. После завершения настройки программы можно смело передавать ПК ребенку. Больше положенного времени он просидеть за ним не сможет.



Бесплатный интернет-фильтр для детей

- [Интернет Цензор](#) – бесплатная версия программы, с неограниченным сроком действия.

Программа «Интернет Цензор» предназначена для предотвращения посещения сайтов, противоречащих законодательству РФ, а также любых сайтов деструктивной направленности лицами моложе 18 лет. «Интернет Цензор» обеспечивает родителям полный контроль за деятельностью в сети их детей. «Интернет Цензор» распространяется бесплатно, очень прост в использовании и хорошо защищен от удаления его ребенком.





Интернет Цензор включен

Выключить

БЕЛЫЙ СПИСОК

my.something.ru

ЧЕРНЫЙ СПИСОК

anekdot.something.ru

Дополнительные настройки



Запретить интернет-пейджеры (ICQ, QIP, Mail.Ru Agent и др.)

Запретить файлообменные сети (BitTorrent, Emule и др.)

Запретить электронную почту (основные почтовые серверы)



Проверить обновления



Изменить пароль



Изменить почтовый адрес



О программе

NetPolice

NetPolice - Персональный клиент фильтрации (для дома и семьи)

 **NetPolice**
Персональный клиент фильтрации

Версия: 1.7.2 (build 39) [обновить](#)
Личный кабинет: [my.netpolice.ru](#)
Служба поддержки: [info@netpolice.ru](#)

Внимание! Отключение фильтра открывает доступ ко всем сервисам Интернета!

Фильтр:

Фильтр Настройки Мои ресурсы Пользователи Журнал

Профиль: **Пользовательский (по умолчанию)** [Создать...](#)

Порнография и эротика:
 Блокировка доступа к ресурсам, содержащим порнографические материалы.

Социальные сети:
 Блокировка доступа к социальным сетям и сайтам знакомств.

Сервисы обмена сообщениями: [Настроить список сервисов...](#)
 Блокировка доступа к службам обмена сообщениями (ICQ, Google Talk, и т. д.), запрет передачи почтовых сообщений и сообщений в социальных сетях.

Блокировка некатегоризированных ресурсов:
 Блокировка доступа к ресурсам, не прошедшим категоризацию в системе.

Динамическая фильтрация:
 Блокировка ненормативной лексики и содержания ресурса по ключевым словам.

Онлайн-казино и компьютерные игры:
 Блокировка доступа к услугам интернет-казино и компьютерным играм.

Скачивание файлов: [Настроить список файлов...](#)
 Блокировка возможности скачивания файлов из Интернета.

Другие фильтры: [Настроить фильтры...](#)
 В этом разделе можно настроить фильтры других категорий.

Время работы профиля [Расширенный режим...](#)

12

6 18 0

День

Ночь

Нажатиями левой кнопки мыши на временных отрезках вы можете настраивать время действия профиля. Области «День» и «Ночь» также являются кнопками.

Пример
Выключен каждый день с 0:00 до 6:00...

 Сохранить и закрыть

[Изменить пароль...](#)

Находите время для работы – это условие успеха.

Находите время для размышлений – это источник силы.

Находите время для игры – это секрет молодости.

Находите время для чтения – это основа знаний.

Находите время для дружбы – это условие счастья.

Находите время для мечты – это путь к звёздам.

Находите время для любви – это истинная радость жизни.

Находите время для веселья – это муза души.

Спасибо за внимание!

**Мы желаем вам сохранять
здоровье, получая массу
полезной информации и
удовольствия от общения с
компьютером,
без вреда для организма!**