



компьютер



здоровье

Влияние компьютера на здоровье детей



Компьютер

Плюсы

1. Развитие мелкой мускулатуры руки, моторики
2. Познавательная мотивация
3. Выработка усидчивости
4. Улучшение памяти, внимания
5. Ориентирование в современных технологиях
6. Быстрое нахождение нужной информации, следовательно увеличение свободного времени
7. Возможность общения

Минусы

1. Большая нагрузка на глаза
2. Стеснённая поза
3. Развитие остеохондроза
4. Компьютерное излучение
5. Заболевания суставов кистей рук
6. Психическая нагрузка
7. Компьютерная зависимость
8. Нервно-эмоциональное напряжение
9. Синдром компьютерного стресса
10. Ребёнок забывает о реальном мире
11. Замена общения

Знаете ли Вы, сколько времени можно проводить ребёнку за компьютером?

Ученикам 1 класса – 10-15 мин.

Ученикам 3-5 классов – 15 мин в день.

Ученикам 6-9 класса – 20 мин

Ученикам 10-11 класса – 30 мин



Как именно влияет компьютер на здоровье?

1. Проблемы со зрением;
2. Проблемы с мышцами;
3. Нарушение внимания и умственная отсталость;
4. Влияние на нервную систему;
5. Психическое расстройство;
6. Компьютерная зависимость.

Как мы можем ограничить время пребывания ребёнка за компьютером?

1. Установить пароль на компьютер;
2. Установить программы, которые позволяют включать компьютер только в установленное время (н-р SkyDNC)
3. Организовать время ребёнка;

Синквейн

1. Слово

2. Два слова-признака

3. Три слова – действия

4. Предложение

5. Синоним

Пример синквейна

Компьютер.

Электронный, вычислительный.

Передаёт, хранит, обрабатывает.

Не заменит человека до тех пор, пока не научится смеяться шуткам начальника и сваливать свои собственные ошибки на соседний компьютер.

Устройство.

Памятка для родителей или итоговые рекомендации для безопасного времяпрепровождения за компьютером с целью воспитания и развития младшего школьника:

- Не разрешать детям играть в компьютерные игры перед сном;
 - Через каждые 20 – 30 минут работы на компьютере ребёнку необходимо делать перерыв;
 - Приобретать компьютерные диски с играми, не причиняющими вреда детскому здоровью и психике.
 - Прежде всего, выбирайте жанр игры в соответствии с темпераментом и склонностями ребёнка: одним детям лучше подходят спокойные, размеренные игры, другим – активные, динамические.
 - Разрешайте дольше играть в игры с исследовательским содержанием, чем с развлекательным. Если ребёнок проявляет инициативу, пытается разрешить возникшую проблему, анализирует сложившуюся ситуацию и делает из неё выводы – такая игра, несомненно, содержит элементы исследования.
 - Продолжительность игры выбирайте в соответствии с возрастом ребёнка и характером игры. Ритм и продолжительность игры должны быть сбалансированы: если ритм игры напряжён, то игра не должна быть продолжительной.
 - Не прерывайте игру ребёнка до завершения эпизода – малыш должен покинуть компьютер с сознанием успешно выполненного дела.
 - Постарайтесь, чтобы ребёнок усвоил главный принцип продолжительности игровых сеансов – нельзя играть в игры в ущерб жизненно важным занятиям, таким как сон, еда, отдых, физкультура, игры на свежем воздухе и др.
 - Расстояние между монитором и глазами должно быть не менее 45-70 см
- Взрослые – 1 час работы = 20 минут перерыва
Дети - 30 минут работы = 15 минут перерыва

Рекомендации родителям по предупреждению компьютерной зависимости у ребёнка

Для профилактики компьютерной зависимости психологи советуют следующее:

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И. если отец разрешает играть сыну не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.
2. Ограничьте время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребёнок уже склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной, но обязательно с перерывами.
3. Предложить другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.)
4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры)

Список литературы

1. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2.1178-02)
2. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы (СанПиН 2.2.2./2.4.1340-03).
3. Фадеева С.В. Психолого-педагогические аспекты компьютерной зависимости подростков// Воспитание школьников.– 2009. – № 10 – С. 23-25
4. Концевой М.П. Здоровье и компьютер// Информатика и образование.– 2000.– № 1– С.88-91

Список литературы для родителей

Леонова, Л.А., Как подготовить ребенка к общению с компьютером / Л.А. Леонова, Л.В.Макарова. - М., 2004.

Королевская, Т.К. Компьютерные интерактивные технологии и устная речь как средство коммуникации: достижения и поиски / Т.К. Королевская //Дефектология. - 1998. - № 1.

Никитина, М.В. Ребенок за компьютером / М.В. Никитина. - М., Эксмо, 2006.