



**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.