Родительское собрание

КОМПЬЮТЕР В ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ: ЗА И ПРОТИВ!

ГПОУ «Ижемский политехнический техникум»
Мастер п\о Артеев Александр Иванович

Учёба с помощью - это:

Написание текстов и упражнений

Сканирование текстов, рисунков для подготовки к урокам

Возможность эстетического оформления сочинений, докладов, рефератов

Составление таблиц и диаграмм

Возможность участия в олимпиадах различного уровня

Компьютер даёт возможность:

находить себе друзей, единомышленников в различных странах, городах и посёлках

бесплатно пользоваться материалами, необходимыми для удовлетворения собственных знаний и интересов

посылать и получать электронные письма, развивать в себе умения писать письма.

Значение компьютера на уроке:

Экономия времени урока

Доступность самой современной информации

Наглядность учебного материала

Возможность развития пространственного мышления

Оперативность получаемой информации

Компьютер может быть не только другом, но и превратиться в злейшего врага, который мстит потерей здоровья и интеллекта.

В. Г. Кротов.

Какие устройства ПК наносят наибольший вред здоровью человека?

- Как правило, наибольший вред здоровью пользователя наносят устройства ввода-вывода: монитор, клавиатура, мышь.

Какое влияние компьютер оказывает на организм ребенка по мнению врачей?

Компьютеры влияют на разные системы органов организма человека. Особенно опасно влияние электромагнитных излучений, ухудшение зрения, нарушение психики, особенно у подростков, заболевания мышц и суставов. Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.

Сидячее положение.

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако. Она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда остеохондроз, а у детей – сколеоз. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

Воздействие электромагнитного излучения монитора.

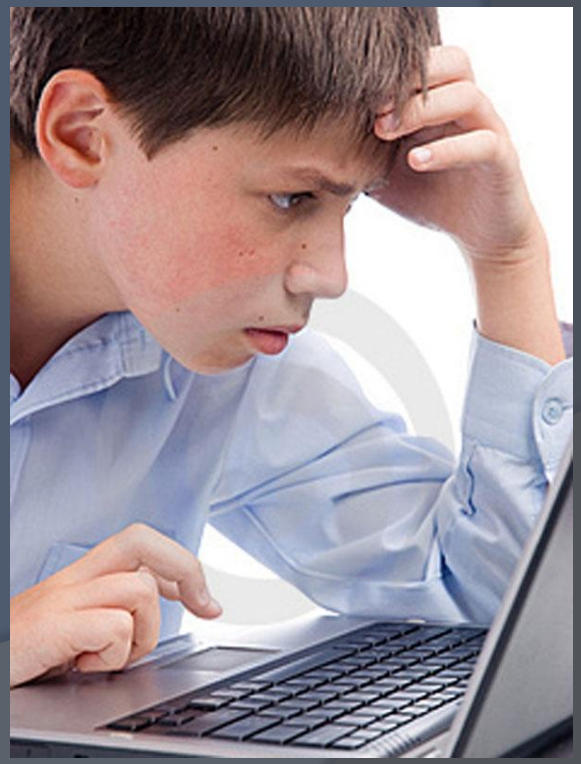
Монитор является источником практически всех видов электромагнитного излучения. Хотя рентгеновское излучение, исходящее от современных мониторов ничтожно м ало и сравнимо с естественным радиационным фоном. Это означает то, что сидите вы рядом с дисплеем или гуляете на улице – дозу вы получаете примерно одну и ту же. Исключения составляют бракованные мониторы, уберечься от которых можно, выбирая известную марку, у известного поставщика и в известном магазине.

Влияет ли компьютер на зрение?

Совершенно точно установлено что компьютер влияет на зрение отрицательно. Когда человек долго смотрит на экран монитора, внутриглазные мышцы остаются неподвижными, в то время как они нуждаются в динамической работе. Это приводит к их ослабеванию. Работа перед монитором требует сосредоточенности, что создает большую нагрузку на глаза и приводит к их утомлению. Отрицательно на работу органов зрения влияет повышенная яркость и блики.

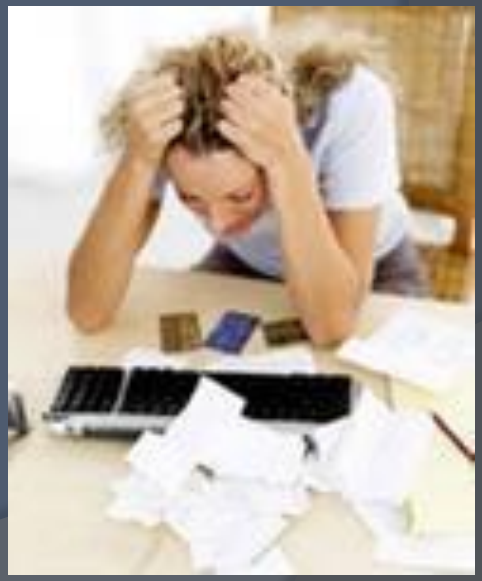
Перегрузка суставов кистей рук.

Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникает онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кости могут стать хроническими.



Стресс при потере информации.

Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь и вирусы не дремлют, и компьютеры ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку- информация исчезает. И как результат – стресс.



Еще одна опасность подстерегает наших детей – компьютерная зависимость

В результате медицинских исследований около 50 % подростков от 10 до 17 лет в свободное время играют в компьютерные игры.

Компьютерная зависимость – пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

Признаки зависимости.

- Если ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера.
- Провел хотя бы одну ночь у компьютера.
- Прогулял школу – сидел за компьютером.
- Приходит домой, и сразу к компьютеру.
- 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

Как уберечь ребёнка от компьютерной зависимости?

- Ознакомить его с временными нормами работы на К.
- Контролировать внеучебную занятость ребёнка (кружки).
- Приобщать к выполнению домашних обязанностей.
- Осуществлять контроль и цензуру К игр и программ.
- Не забывать, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка.

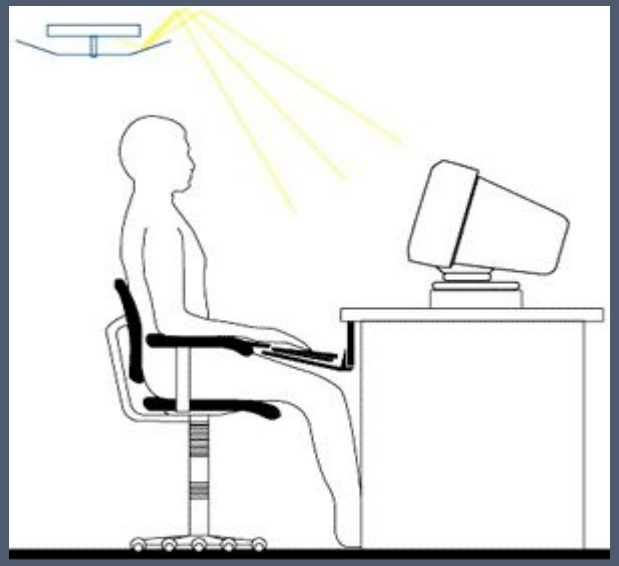
Правила организации рабочего места и меры предосторожности при работе за компьютером

Необходимо организовать рабочее место и непосредственно работу с компьютером по следующим рекомендациям:

-нижний уровень экрана должен находиться на 20см ниже уровня глаз, верхняя кромка -на высоте лба;

-высота клавиатуры регулируется так, чтобы кисть руки располагалась горизонтально;

-спинка кресла должна поддерживать позвоночник;



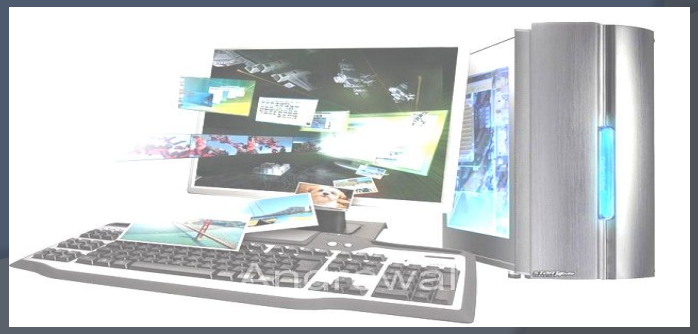
-следить за влажностью в помещении: разместить цветы, аквариум в радиусе 1,5м от компьютера;

-в конце каждого часа делать 5-минутный перерыв, а через 2 часа -15 минутный, обязательно выключать монитор и покидать помещение;

- после 40-45 мин. устраивайте физкультурную паузу: повращайте глазами по часовой стрелке и обратно, сделайте простые гимнастические упражнения для рук.

Сколько времени мы проводим за компьютером и почему необходимо его ограничивать?

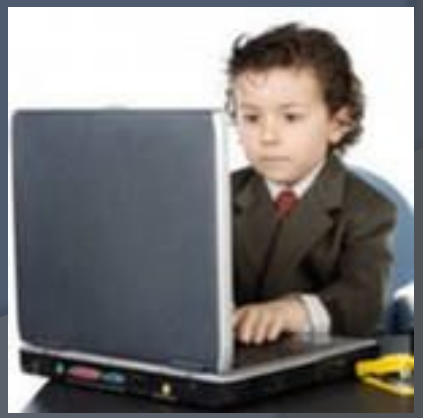
- продолжительность времени за монитором для взрослого пользователя – 4 часа в день. Для детей 5 лет -7 минут, для детей 6 лет- 10 минут, для учащихся начальной школы- 15 минут, для учащихся 5-7 классов -20 минут, у учащихся 8-х классов- 25 минут, у учащихся 9-х классов-40 минут, у учащихся 10-11 классов 60 минут (по 30 минут с интервалом не менее 20 минут).
- родителям необходимо стараться регулировать время нахождения ребенка за компьютером (и в Интернете), для того чтобы избежать интернет-зависимости у ребенка (и игровой зависимости в том числе).



И напоследок…

Компьютер предназначен, прежде всего, для развития ребенка: его интеллекта, талантов и способностей!

И наша задача – сделать компьютер ПОМОЩНИКОМ ребенка!



Спасибо за внимание!