

# 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 мало 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.



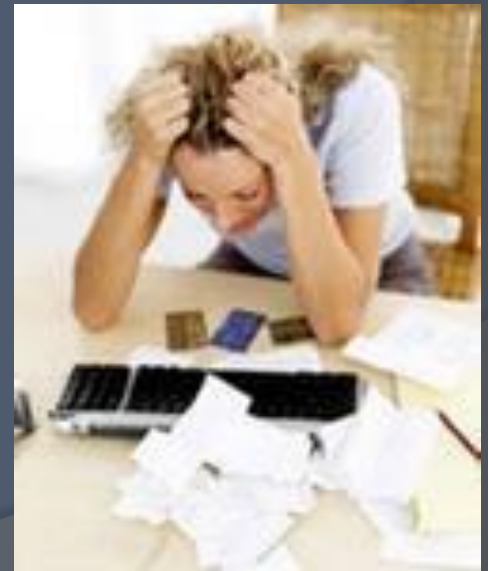
# Перегрузка суставов кистей рук.

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**



В результате **зависимости** 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.

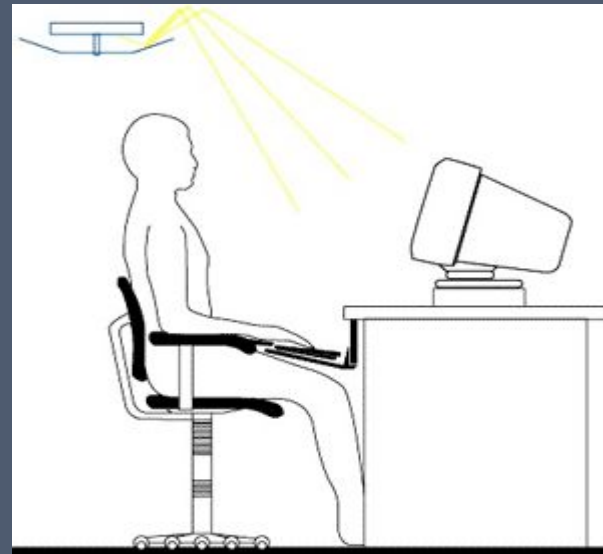
# Правила организации рабочего места и меры предосторожности при работе за компьютером

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;





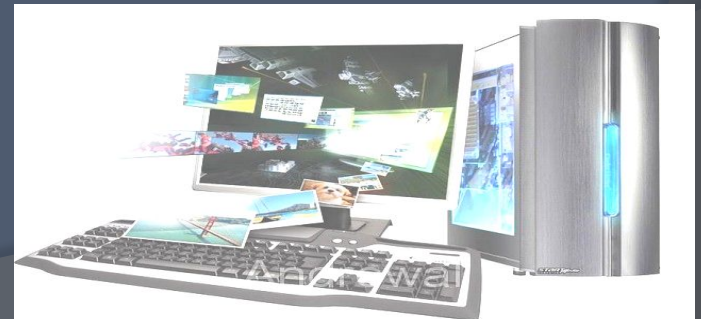
-следить за влажностью в помещении: разместить цветы, аквариум в радиусе 1,5м от компьютера;

-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: поворачивайте глазами по часовой стрелке и обратно, сделайте простые гимнастические упражнения для рук.

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

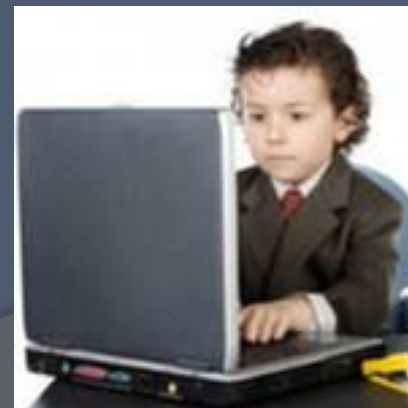
- продолжительность времени за монитором для взрослого пользователя – 4 часа в день. Для детей 5 лет -7 минут, для детей 6 лет- 10 минут, для учащихся начальной школы- 15 минут, для учащихся 5-7 классов -20 минут, у учащихся 8-х классов- 25 минут, у учащихся 9-х классов-40 минут, у учащихся 10-11 классов 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!

Спасибо за внимание!

