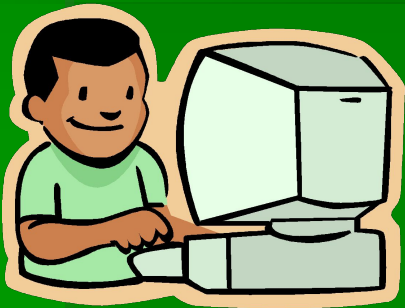




# Использование компьютерного и интерактивного оборудования и здоровье школьников



МОУ СОШ № 36г  
г.Калининград  
Ковальчук Л.Л.

# Компьютер и здоровье

Никто, пожалуй, не станет оспаривать тот факт, что компьютер для многих стал другом и помощником. Мы не расстаемся с ним ни в школе, ни дома.

Длительная работа за компьютером негативно сказывается на многих функциях нашего организма: нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах, на зрении и костно-мышечном аппарате человека.

**Как сохранить здоровье, сидя за компьютером. Вас интересует эта тема? Вы совершенно правы! Человеку, много времени проводящему у монитора, надо знать, портит ли компьютер здоровье.**

**За последние годы компьютер превратился из устройства для профессионалов в самый обыденный предмет. Множество людей постоянно общается с ним. За всю историю человек еще не имел дела с таким воздействием, режимом нагрузок, как при работе с компьютером, организм и сознание просто не успели адаптироваться.**

**Сейчас в школах широко начинают использовать интерактивные доски. Польза в преподавании предметов с их использованием неоценима. Но, работая с ними, надо помнить о сохранении зрения и учителю и детям.**

# Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного, рентгеновского и ультрафиолетового излучений монитора, системного блока и интерактивной доски;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- интеллектуальные и эмоциональные нагрузки;
- перегрузка суставов кистей;



# *Воздействие на зрение.*

- Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.



- Дети быстро приспосабливаются к окружающему миру и к миру компьютеров тоже.



- Многие изменения можно сразу не заметить, "невооруженным глазом" их сможет определить только опытный педагог или психолог. Например, это может отражаться на их эмоциональном плане, может наблюдаться повышенная агрессивность, вспышки насилия. Другое наблюдение – дети перестают фантазировать, становятся неспособными создавать собственные визуальные образы, с трудом обобщают и анализируют информацию.

- Компьютер может стать причиной долговременных нарушений в области психического и интеллектуального развития детей. У так называемого компьютерного поколения хуже работают некоторые виды памяти, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.
- По статистике у 60% учащихся, систематически работающих за компьютером, падает зрение!!!



## *Как долго можно работать за компьютером и с интерактивной доской?*

<b>Контингент</b>	<b>Продолжительность работы</b>
1 класс	10 минут
2-5 класс	15 минут
6-7 класс	20 минут
8-9 класс	25 минут



10-11 класс	30 минут на первом часу учебных занятий 20 минут – на втором
Студенты 1-го курса	1 час
Старшекурсники	2 часа с перерывом на 15-20 минут
Преподаватели ВУЗов и школ	4 часа в день
Инженеры, обслуживающие учебный процесс	6 часов в день



# Компьютер и здоровье

Никто, пожалуй, не станет оспаривать тот факт, что компьютер для многих стал другом и помощником

Длительная работа за компьютером негативно сказывается на многих функциях нашего организма: нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах, на зрении и костно-мышечном аппарате человека.

# Наши рекомендации

- использование оборудования, которое несет меньший вред для здоровья
- Выполнение норм Санпина
- Проведение физкультминуток при работе с компьютером и интерактивной доской
- Дорогие учителя! Будьте здоровы телом и духом!!!

**Будьте здоровы!**