



Компьютер в жизни школьника

(проблемы компьютерной зависимости)

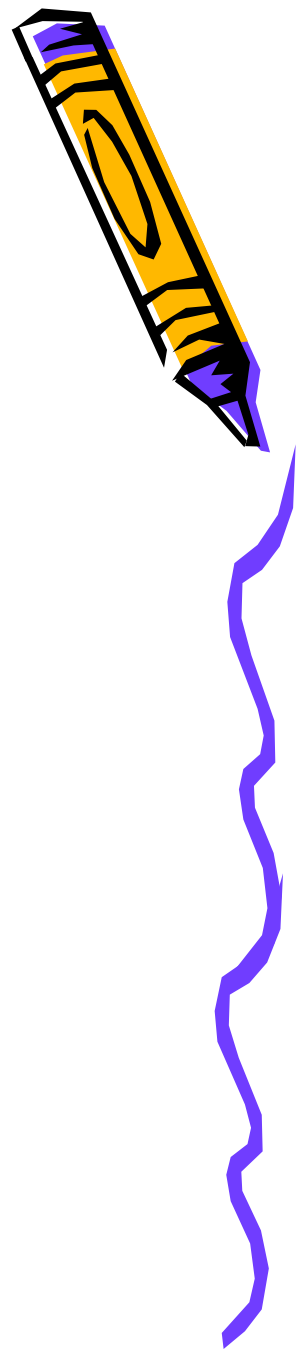
Родительское собрание в 6 б классе



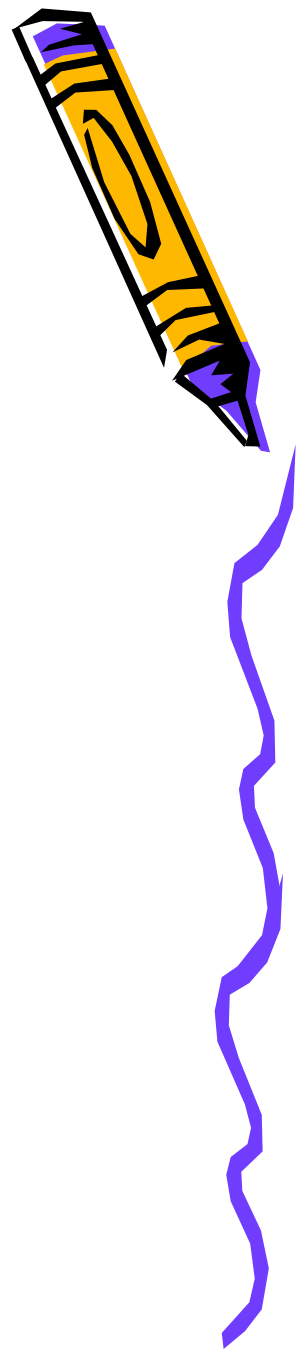
Компьютер -мясорубка
для информации.

Компьютер - это
резонатор того
интеллекта, с которым
человек к нему
обращается.

В.Г. Кротов



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



Девиз:

«Нельзя допустить,
чтобы за достижения
цивилизации человек
платил своим
здоровьем!»

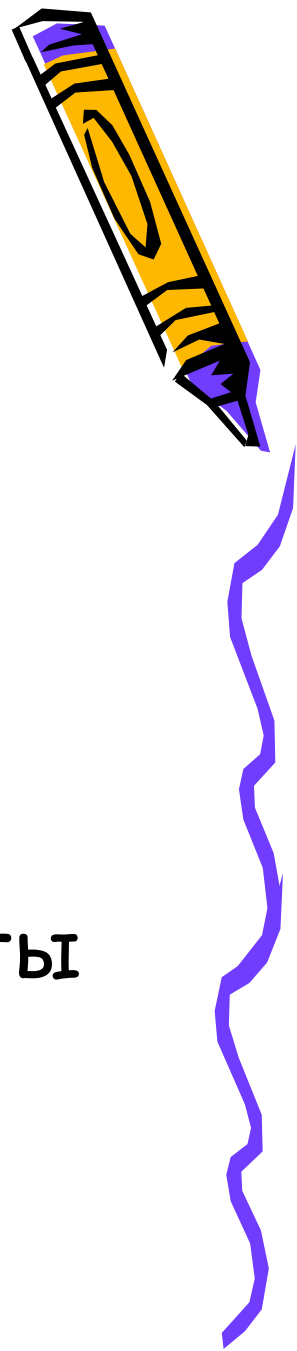


Что такое здоровье?

- *Здоровье - это когда тебе хорошо.*
- *Здоровье - это когда ничего не болит.*
- *Здоровье - это красота.*
- *Здоровье - это сила.*



По данным ВОЗ здоровье человека зависит:



- на 50% от образа жизни;
- на 17-20% от социальных и природных условий;
- на 17-20% от особенностей наследственности;
- на 8-9% от эффективности работы органов здравоохранения.



Учёба с помощью компьютера - это:



- Написание текстов и упражнений;
- Составление таблиц и диаграмм;
- Сканирование текстов, рисунков для подготовки уроков;



Учёба с помощью компьютера - это:

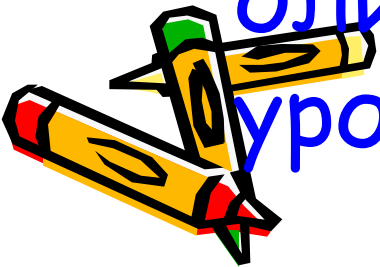


- Использование учебных дисков по различным предметам для расширения своих знаний и кругозора;
- Использование компьютерного лексикона и словарей для выполнения домашних заданий;

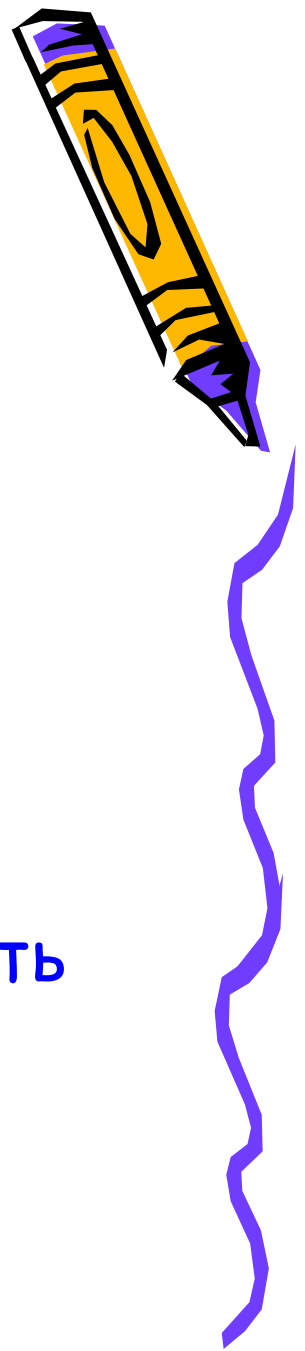




- Возможность эстетичного оформления сочинений, научных работ, докладов, рефератов;
- Возможность поиска информации по определённой учебной теме;
- Возможность участия в олимпиадах различного уровня;



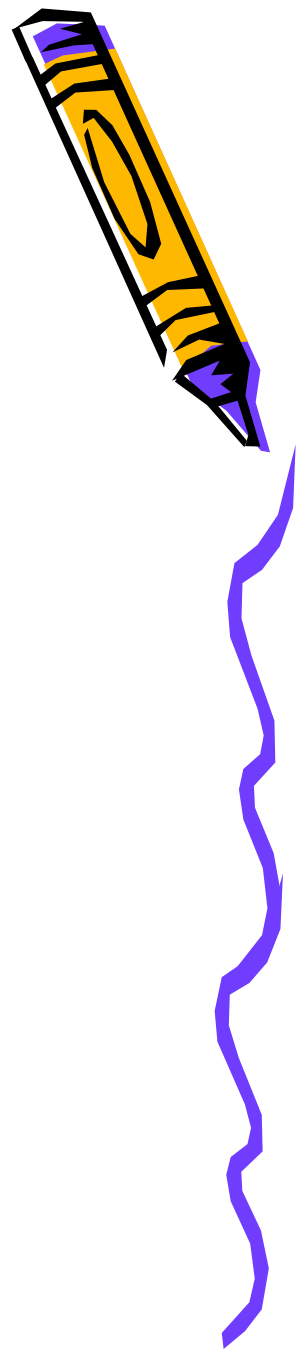
Компьютер даёт ШКОЛЬНИКУ ВОЗМОЖНОСТЬ:



- Находить себе друзей, единомышленников в различных городах, посёлках, странах;
- Бесплатно заказывать необходимые материалы для удовлетворения собственных знаний и интересов;
- Посылать и получать электронные письма, развивать в себе умения писать письма.



Есть ли у тебя компьютер?



- Да - 22 обучающихся
- Нет - 0 обучающийся



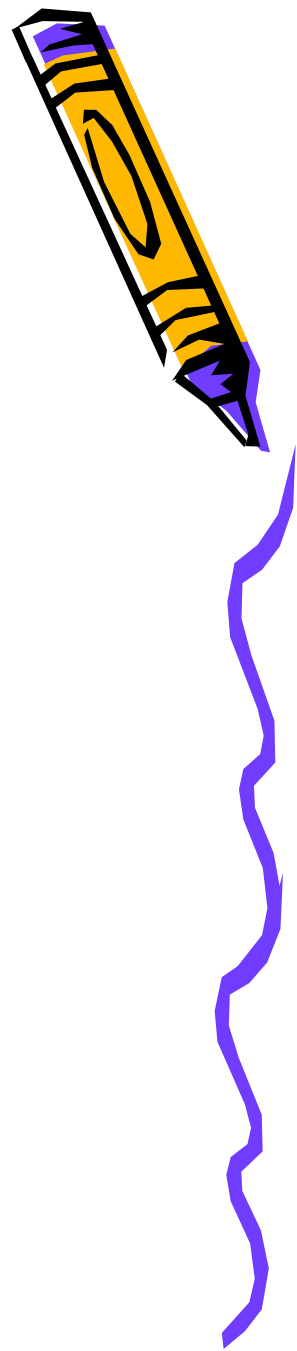
Кто на нём работает?



- Я - 4 обучающихся
- Я и родители - 18 обучающихся



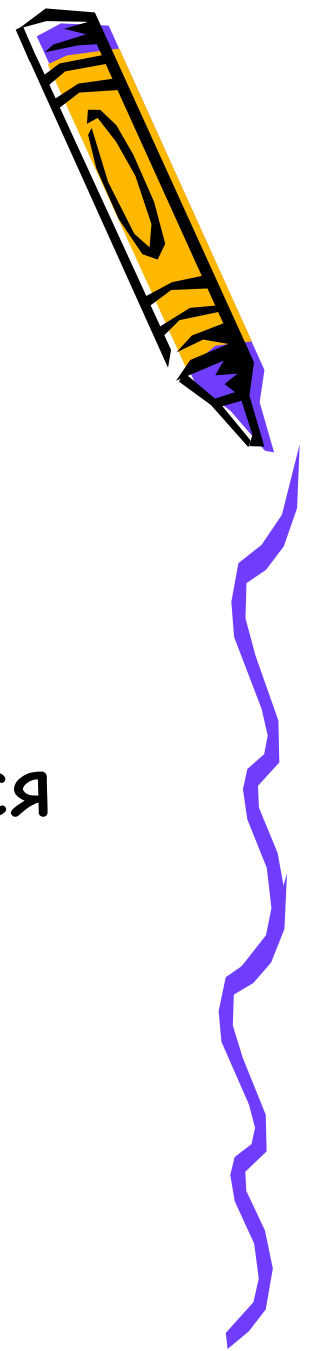
Что тебя привлекает в работе на компьютере?



- Игры - 3 обучающихся
- Интернет- 5 обучающихся
- Всё - 11 обучающихся
- Просто интересно- 3 обучающихся



Что ты умеешь делать на компьютере?



- Играть - 4 обучающихся
- Искать нужную информацию в Интернете - 16 обучающихся
- Набирать текст - 5 обучающихся



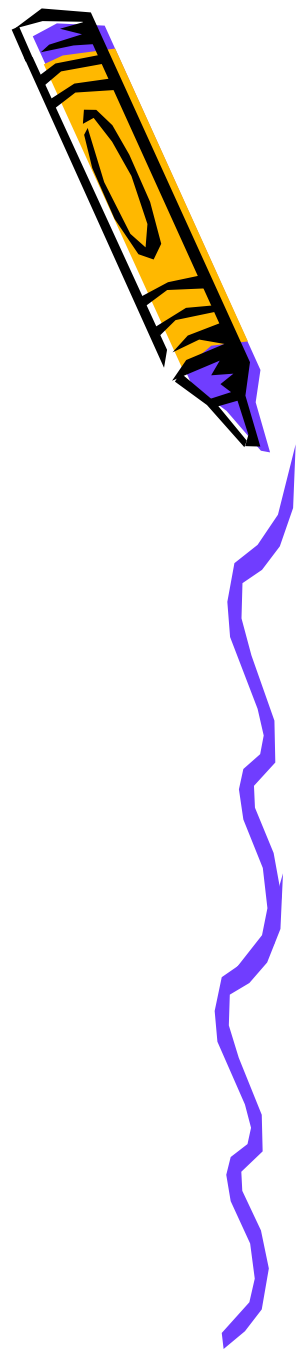
Что вас больше интересует: компьютер или чтение книг?



- Компьютер - 7 обучающихся
- Чтение книг - 0
- Чтение книг на компьютере - 1
- Если книга интересная, то книга - 4
- И то и другое - 10



Что вы предпочтёте: прогулку на свежем воздухе или компьютер?



- Прогулку - 16 обучающихся
- Компьютер - 0 обучающихся
- «Когда как» - 6 обучающихся



Чему вы отдадите предпочтение: общению с другом или с компьютером



- Общению с другом - 17 обучающихся
- С компьютером - 0 обучающихся
- «Когда как» - 5 обучающихся



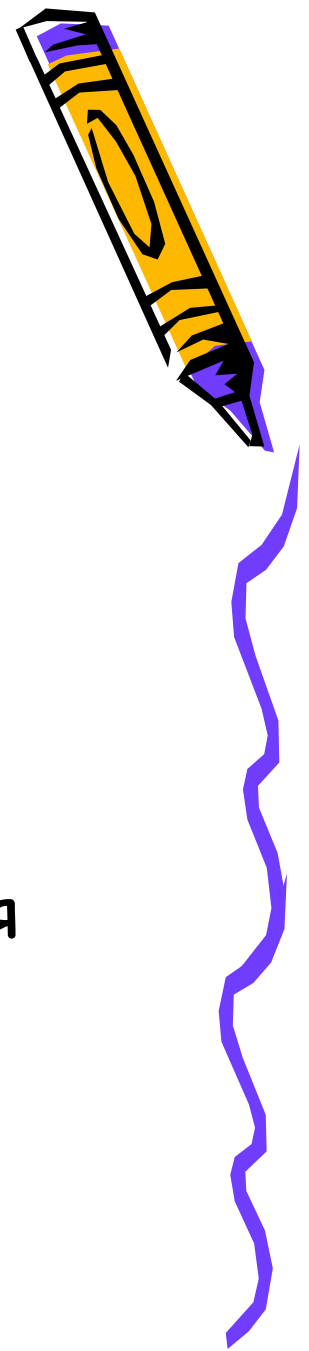
Знаете ли вы, сколько времени можно работать на компьютере?



- Не знаю - 1
- До 1 часа - 15
- От 1 часа до 3 часов - 6
- До 5 часов - 0
- Пока мама не скажет - 0



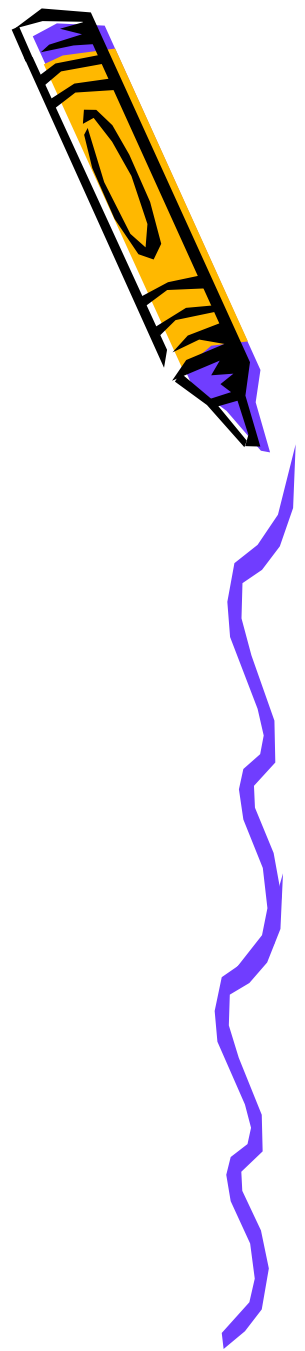
Контролируют ли родители время, которое ты проводишь за компьютером?



- Да - 13 обучающихся
- Нет- 0 обучающихся
- Иногда- 7 обучающихся
- Да, но я не слушаюсь- 0 обучающихся
- Я сам(а) знаю, сколько мне можно работать- 2 обучающийся



Сколько времени ты проводишь за компьютером?

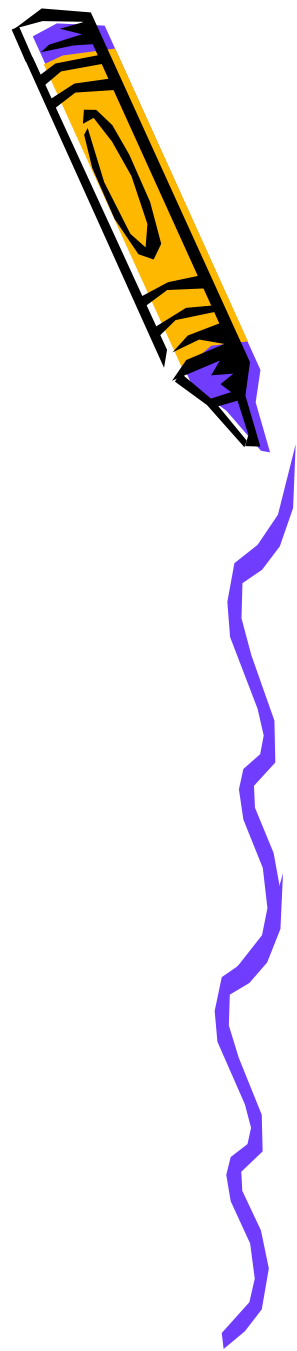


- Всегда по-разному - 12 обучающихся
- Очень много - 0 обучающихся
- Мало - 6 обучающихся
- От 1 часа до 3 часов - 4 обучающихся



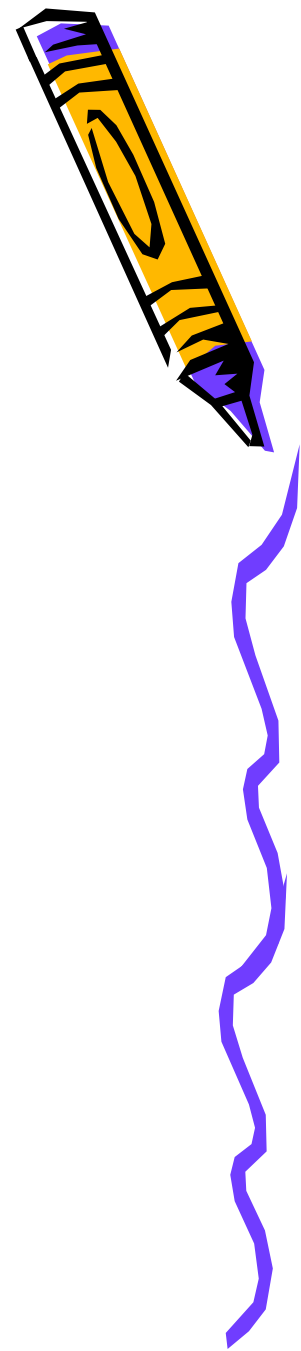
Чувствуешь ли ты усталость
после работы на компьютере?

- Да - 7 обучающихся
- Нет - 15 обучающихся

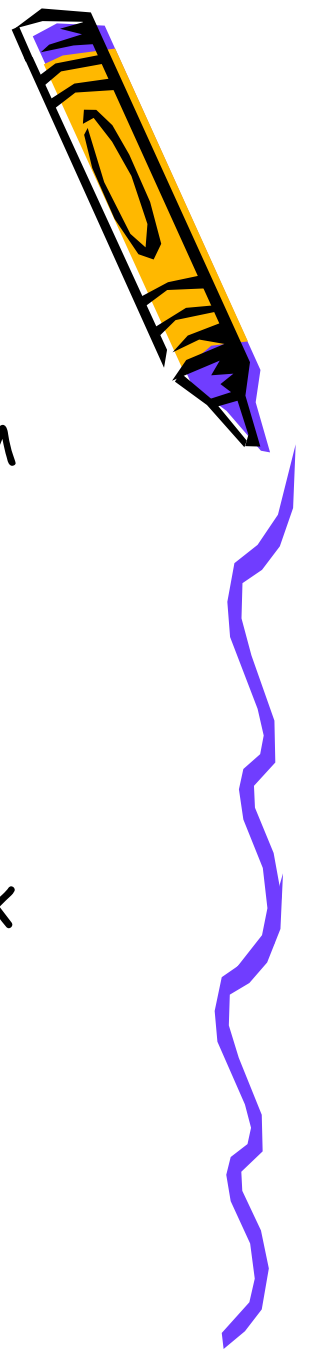


Делаете ли вы гимнастику для глаз?

- Да - 10 обучающихся
- Иногда - 11 обучающихся
- Нет - 1 обучающийся



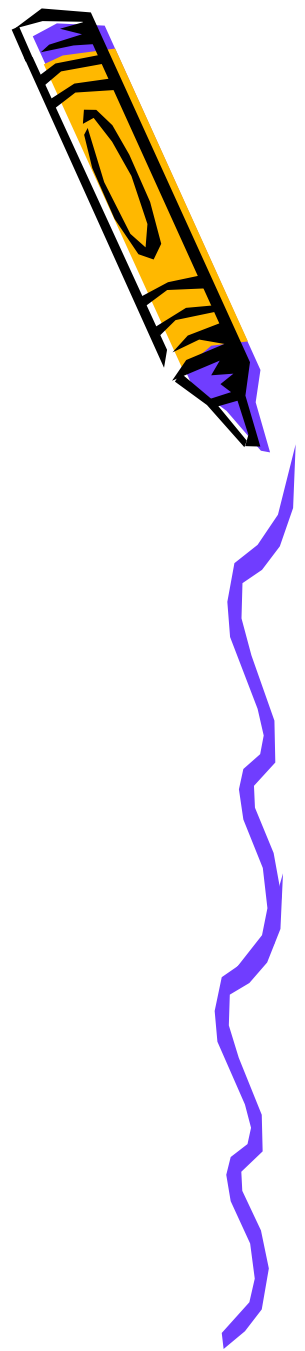
Выводы:



- Большинство школьников знают норм работы за компьютером;
- но недостаточно заботятся о своем здоровье, проводя за компьютером слишком много времени, что может привести к возникновению различных заболеваний, в том числе и психических.



Вредные факторы при работе на компьютере:



- Сидячее положение в течение длительного времени.
- Электромагнитное излучение.
- Перегрузка суставов кистей рук.
- Повышенная нагрузка на зрение;
- Стресс при потере информации.



Сидячее положение



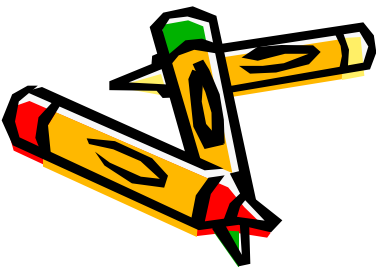
- Человек за компьютером сидит в расслабленной позе, однако вследствие статичности она является вынужденной и неприятной: напряжены мышцы шеи, головы, рук, спины. Результатом напряжения мышц и относительной статичности позы может стать остеохондроз, а у детей – сколиоз. При длительном сидении за компьютером между сиденьем стула и телом развивается эффект теплового компресса, что приводит к застою крови в тазовых органах, а в свою очередь это может привести к серьезным заболеваниям.
- Чтобы уменьшить это вредное воздействие, необходимо каждый час вставать из-за компьютера и проделывать комплекс упражнений.



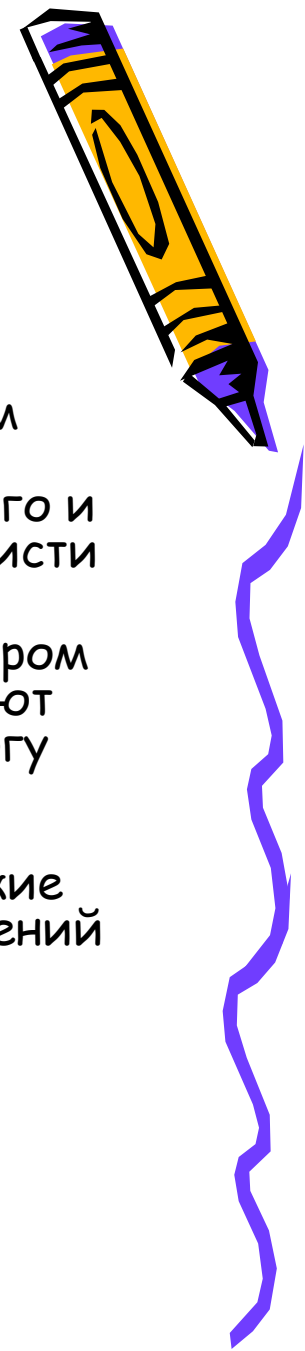
Электромагнитное излучение



- Вопрос о воздействии электромагнитного излучения на организм человека сложен, ему посвящены тысячи научных трудов. Результаты свидетельствуют о вредном воздействии этого излучения на организм человека. Конечно, современные мониторы стали гораздо безопаснее для здоровья, чем кинескопы десятилетней давности, однако полностью защитить человека они не в состоянии. К чему же приводит электромагнитное излучение? Ученые считают, что самое минимальное воздействие заключается в общем снижении иммунитета у человека, и он становится уязвимым для вредных вирусов и бактерий.



Перегрузка суставов кистей рук



- В пальцах рук вследствие постоянных ударов по клавишам возникает ощущение слабости, онемения и «мурашек» в подушечках. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.
- Это заболевание называется карпальный туннельный синдром (сокращенно КТС). И именно им в настоящее время страдают пользователи персонального компьютера, которые помногу часов совершают однообразные мелкие движения руками. Чтобы длительная работа на компьютере не привела к возникновению КТС, достаточно каждый час делать короткие перерывы, во время которых выполнять комплекс упражнений для кистей рук.



Повышенная нагрузка на зрение



- Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Глаза реагируют на самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более на мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Это связано с тем, что изображение на экране складывается не из непрерывных линий как на бумаге, а из отдельных светящихся и мерцающих точек. В результате глаза начинают слезиться, появляется головная боль, двоение изображения и другие нарушения. Это явление получило название «компьютерный зрительный синдром». Избежать его поможет следование основным правилам гигиены зрения.



Комфортное рабочее место.



- Рабочее место должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего стола. Компьютер должен быть укомплектован хорошим монитором с правильной настройкой.

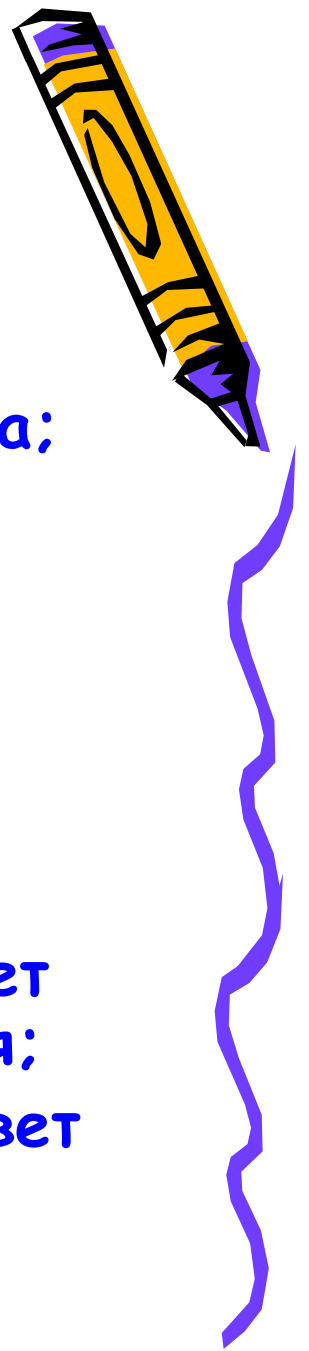


Стресс при потере информации



- Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии важной информации. А ведь и вирусы не дремлют, и жесткие диски самых лучших фирм могут сломаться, и случайно можно нажать не на ту кнопку. В результате стресса, вызванного потерей важной информации, случались даже инфаркты. Длительная работа за компьютером приводит к изменениям в высшей нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах организма. Людям, «живущим» в Интернете, зачастую необходима социальная поддержка: они испытывают большие трудности в общении, им свойственна низкая самооценка в реальной жизни и закомплексованность.



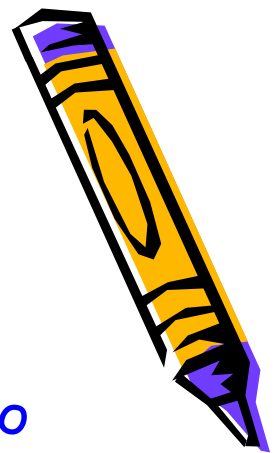


Первые признаки компьютерной зависимости

- ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- провел хотя бы одну ночь у компьютера;
- прогулял школу – сидел за компьютером;
- приходит домой и сразу садится за компьютер;
- забыл поесть, умыться (раньше такого не было);
- пребывает в плохом настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;
- конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.



Рекомендации при работе на компьютере.



- Работать за современными компьютерами с хорошо освещенным рабочим столом;
- Проводить за компьютером не более двух часов в день;
- Каждые 20 минут вставать из-за компьютера и делать комплекс упражнений для позвоночника;
- Каждые 20 минут делать комплекс упражнений для кистей рук;
- Каждые 20 минут делать гимнастику для глаз;
- Обязательно чередовать работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе.

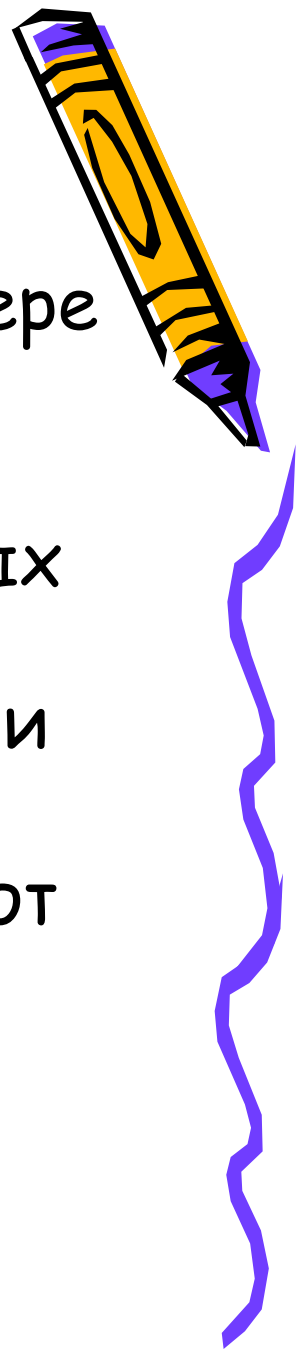


Советы родителям



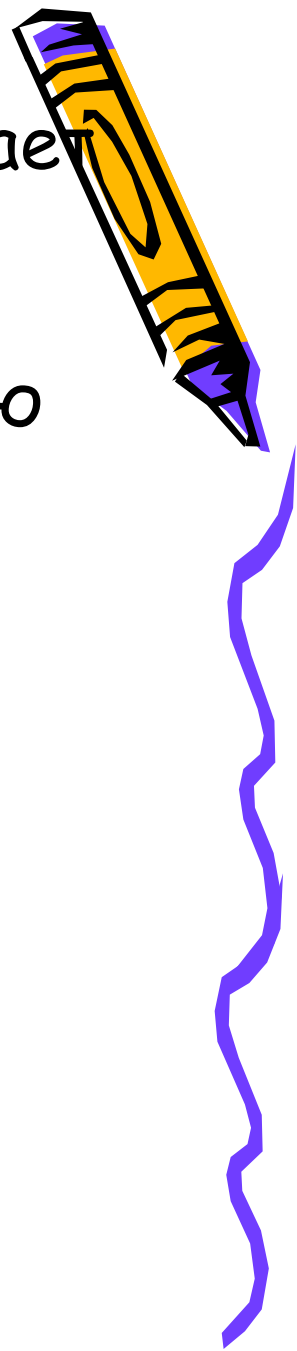
- Чтобы иметь возможность контролировать использование ребёнком компьютера, необходимо самим, хотя бы на элементарном уровне уметь им пользоваться.
- Ребёнок не должен играть в компьютерные игры перед сном.





- Через каждые 20-30 минут работы делать перерыв.
- Ребёнок должен работать на компьютере не более 2 часов.
- Родители должны контролировать приобретение ребёнком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике.
- Интересуйтесь, какие темы интересуют вашего ребёнка в информационном пространстве.





- Просматривайте игры, в которые играет ваш ребёнок.
- Пытайтесь анализировать любую информацию, полученную с помощью Интернета, вместе с ребёнком.
- Радуйтесь его успехам, связанным с освоением информационного пространства.
- Если ребёнок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль.

