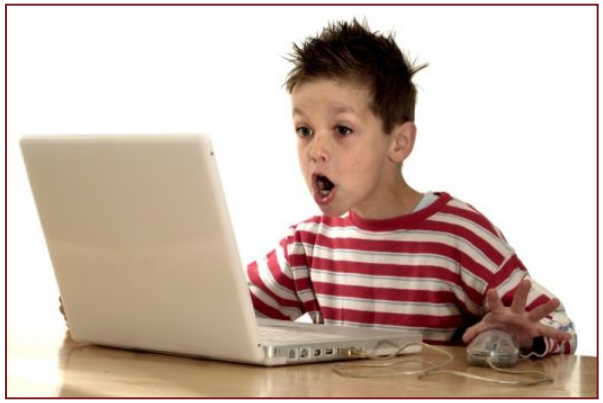
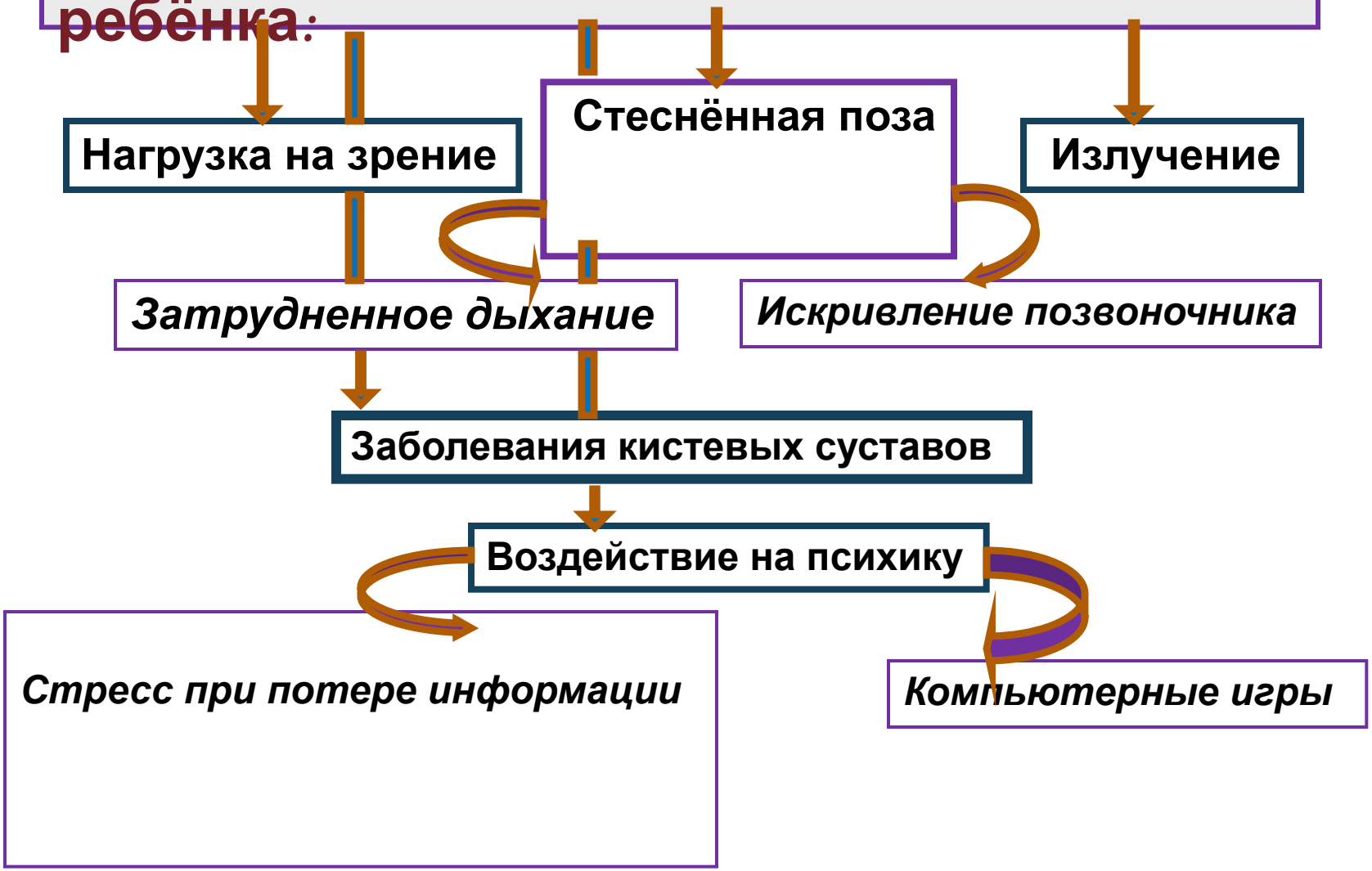
Компьютер и Здоровье: Влияние компьютера на здоровье детей.

Педагог-психолог: Е.В. Кушпелева



Цель: просвещение родителей и детей по теме «Влияние компьютера на здоровье детей»

Основные факторы негативного влияния компьютера на организм ребёнка:



Что должно насторожить родителей?

- увеличение количества времени, проводимого за компьютером в ущерб семье, друзьям;
- ощущение пустоты, раздражение, депрессии при невозможности сидеть за компьютером;
- хорошее самочувствие или эйфория от предвкушения « общения» с компьютером; нежелание и даже «невозможность» оторваться от него ни на минуту;
- проблемы с учебой.

- 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, 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.

Симптомы Интернет -зависимых детей (взрослых тоже)**:**

Что же делать?

Отказаться от компьютера?

Или сделать так, чтобы

современный компьютер стал для вашего ребёнка равноправным партнёром, способным очень тонко реагировать на все его действия и запросы?!

Итак, «Золотые правила» при работе ребёнка за компьютером *(которые также необходимо соблюдать и взрослым):*

- ***При слабом зрении садиться за компьютер можно только в очках.***
- ***Соблюдать расстояние от глаз до экрана (50-70 см).***
- ***Делать перерывы в работе и гимнастику для глаз через каждые 15-25 минут работы перед монитором.***
- ***Соблюдать правильную рабочую позу.***
- ***Не работать на компьютере в темноте.***
- ***Следить за содержательной стороной игр и программ.***
- ***Не ставьте компьютерный стол так, чтобы ребенок сидел спиной к окну.***
- ***Проследите, чтобы кисти рук ребёнка находились на уровне локтей, а запястья – на опорной планке.***

Существуют определенные возрастные ограничения по времени пребывания ребёнка перед экраном монитора.

- ✔ **дошкольники не более 10 минут;**
- ✔ **начальное звено не более 15 минут;**
- ✔ **5, 6, 7 класс - 20 минут;**
- ✔ **8-9 класс - 25 минут;**
- ✔ **10-11 класс - 25-30 минут.**

Рекомендации для правильного применения игровых программ с целью воспитания и развития детей:

- ***Прежде всего, выбирайте жанр игры в соответствии с темпераментом и склонностями ребёнка.***
- ***Разрешайте дольше играть в игры с исследовательским содержанием, чем с развлекательным.***
- ***Продолжительность игры выбирайте в соответствии с возрастом ребёнка и характером игры.***
- ***Не прерывайте игру ребёнка до завершения эпизода – ребёнок должен покидать 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.***

Несколько советов заботливым родителям:

- ✔ Установите монитор задней стенкой к стене.
- ✔ В комнате, где стоит компьютер, чаще делайте влажную уборку, вытирайте пыль.
- ✔ Научите ребенка каждый раз, закончив работу на компьютере, умываться холодной водой.

И напоследок еще несколько советов, которые помогут вам в решении данной проблемы:

Если ребёнок «заболел» компьютером сначала сами попробуйте до него достучаться.

Это очень нелегко. Но если приложить усилия и найти взаимопонимание с ребенком, вы вместе сможете пережить и эту волну «компьютеромании», и все прочие, ожидающие Вас в будущем.

Лучик золотистый – солнечный ребёнок,
Ласковый, игривый маленький котёнок,
Жалюзи погладит мягонькою лапкой,
Прыгнет на компьютер, пролистает папки.
По столу пробежку совершит игриво
И вернётся к маме, тёплой и красивой,
Озорно помашет лапкой на прощание…
А компьютер скажет: - Лучик, до свидания!
(Н. Скоморохова)

Спасибо за внимание!