

***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:

Нагрузка на зрение

Стеснённая поза

Излучение

Затрудненное дыхание

Искривление позвоночника

Заболевания кистевых суставов

Воздействие на психику

Стресс при потере информации

Компьютерные игры

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 покинуть 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!**