

Профилактика негативного влияния информационно-коммуникативных технологий (ИКТ) на здоровье ШКОЛЬНИКОВ

Педагог-психолог: Бондарева Анастасия Юрьевна
МБОУ РСОШ №10

«Компьютер -

это проблемы»

Что делать?

Стесненная
поза

Нагрузка на
зрение

Психическая
нагрузка и
переутомление

Излучение



ГИМНАСТИКА

ДЛЯ ГЛАЗ

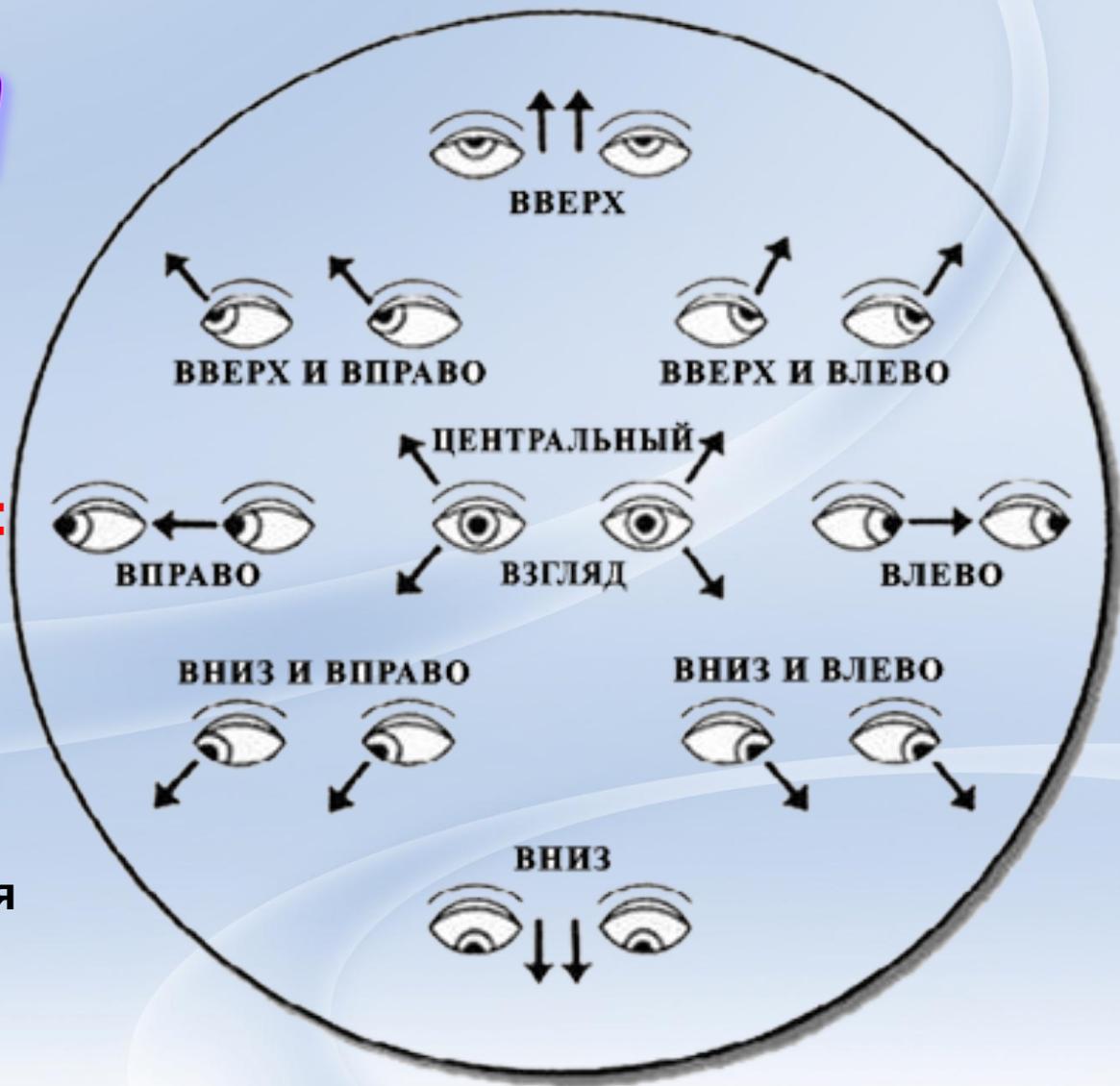
Для профилактики:

Головная боль;

Головокружение;

Зрительное
переутомление;

Снижение остроты зрения



ГИМНАСТИКА

за компьютером

Для профилактики:

Заболевания суставов кистей рук.

Затрудненное дыхание.

Остеохондроз.



и еще проблемы...

Психическая нагрузка



Излучение

Синдром компьютерного стресса.

Отмечаются нарушение памяти, бессонница, ухудшение зрения, головные боли, хроническая усталость, депрессионное состояние, проблемы в общении.

**Как
противостоять?**

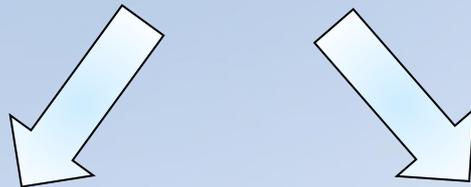
**Методики снятия
стресса.**



Методики снятия стресса.

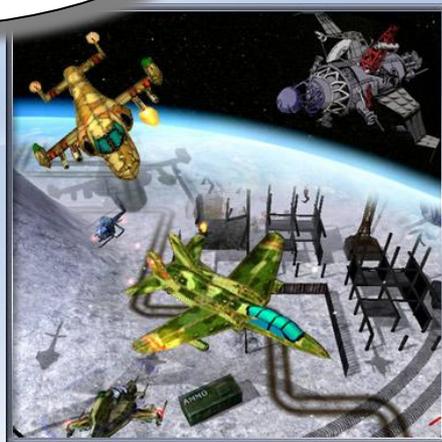
- посмотрите в окно и считайте до 20, обмойте лицо холодной водой.
- переключите внимание на воспоминание о приятном.
- больше общайтесь с природой.
- физические нагрузки, музыкальная терапия - снимают нервное напряжение.
- настой лекарственных растений: валерианы, пустырника, шалфея, розмарина, мяты, пиона (1 столовую ложку одной из трав залить стаканом кипяченой воды, настоять 30 минут. Взрослым – 0,5 стакана 2 раза в день, детям 1/4 стакана. Можно добавить в настой 1 чайную ложку меда)
- Шиацу – разрядка по-японски (*точечный массаж*) Массировать точки между бровями, на два пальца над наивысшей точкой надбровных дуг, у основания ушей.
- Массаж стопы – перед сном.
- Напиток от нервов и усталости: 1 стакан теплого молока + сырой желток + немного сахара, размешать, выпить.
- Антистрессовый напиток. Измельчить банан + 1 ч.л. лимонного сока + 0,5 ст.л. молотых лесных орехов + 1ч.л. проросших зерен пшеницы + 150 г. молока и пить мелкими глотками.

Компьютерная зависимость



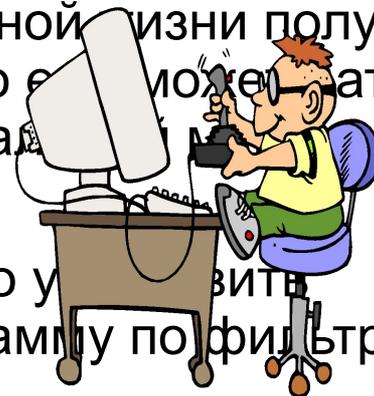
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ

**Как
противостоять?**



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ

Обеспечьте ребенку
Интернета (сетеголизм)
условия и возможность в
реальной жизни получать
то, что в виртуальной
виртуальной



Можно установить
программу по фильтрации
информации из интернета

9 ПРИЗНАКОВ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ:

1 ПОСТОЯННОЕ ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ ОНЛАЙН

2 РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИ НЕВОЗМОЖНОСТИ
ВЫЙТИ В ИНТЕРНЕТ

3 НЕЖЕЛАНИЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ ОТ ВИРТУАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

4 РАССТРОЙСТВО ВНИМАНИЯ

5 ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНОЙ

6 ОТКАЗ ОТ ПИЩИ ИЛИ СИСТЕМНОЕ НЕРЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ

7 ОТКАЗ ОТ ОБЩЕНИЯ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

8 ГОТОВНОСТЬ ВКЛАДЫВАТЬ ВСЕ СВОБОДНЫЕ ДЕНЬГИ
В КОМПЬЮТЕР И ИНТЕРНЕТ

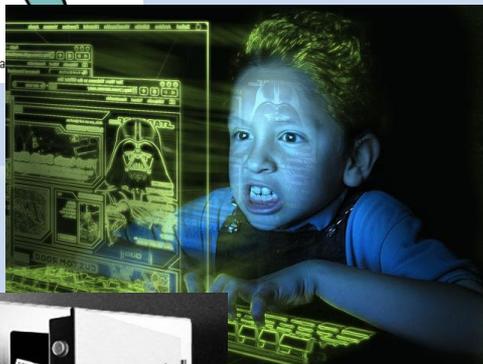
9 КОНФЛИКТЫ С ОКРУЖАЮЩИМИ ЛЮДЬМИ

К вопросу об Интернет безопасности



1.

2.



3.



**УШЕЛ В ИНТЕРНЕТ
И НЕ ВЕРНУЛСЯ**

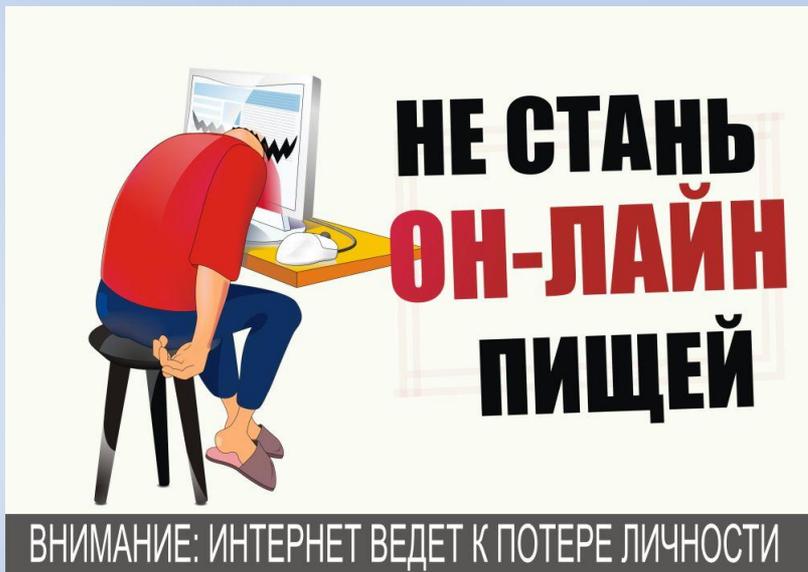
защитим детей
от опасного контента
www.ligainetnet.ru



лига
безопасного
интернета

Саша, 6 лет

1. Интернет-зависимость
2. Игромания
3. Киберпреступность.



- Реклама в Интернете
- Видеоролики
- Фотоматериалы
- Игры
- Социальные сети

Родители! Будьте бдительны!



Спайс (от англ. «spice» — специя, пряность) – разновидность травяной курительной смеси, в состав которой входят синтетические вещества, вещества психотропного действия и обыкновенные травы.

Наркотик спайс состоит из ряда растений, которые произрастают (по большей части) в Северной и Южной Америке, а также в Южной Азии:

- Шалфей предсказателя;
- Бэйбин;
- Карликовый шлемник;
- Голубой лотос;
- Гавайская роза;
- Львиный хвост.



В некоторых случаях миксы содержат и другие растения, но эти, можно так сказать, основополагающие.

SPICE SILVER

- ✘ Вот так он рекламируется в Интернете:
- ✘ Spice Silver - сочетает в себе разнообразные экзотические энтеогены, а также обладает приятнейшим ароматом. В отличие от других миксов Спайс Сильвер отличается слабым действием. Но в то же время он производит приятный расслабляющий эффект. Он подходит для отдыха в тихой обстановке.



← Другие виды

SPICE GOLD

× Вот так он рекламируется в Интернете:

- × Аромат микса Спайс Голд (Spice gold) дает восхитительный эффект, поднимает настроение, придает чувство бодрости, свободы. Растения, которые содержатся в миксе, использовались в древних ритуалах почти всего мира.



← Другие виды

SPICE DIAMOND

- × Вот так он рекламируется в Интернете:
- × Spice Diamond- это один из самых лучших экзотических благовоний из серии Spice, которое испускает богатый аромат ванили и меда при сгорании. Его аромат создает чувство возвышения и в то же время успокаивающий.



← Другие виды

Меры борьбы

- Многие размещают в интернете рекламу, пишут объявления о продаже различных спайсов, дживиаш и других смесей, которые в большинстве своем содержат запрещенные наркотические вещества. Некоторые пытаются вставить такую рекламу в комментарии на разных сайтах, оставляя свои непонятные контакты. Чем это грозит в настоящее время?!
- Мало кому известно, что в новой статье 228.1. ч.2 УК РФ (которая действует уже как 10 месяцев) предусмотрена ответственность за **сбыт наркотических средств с использованием СМИ в том числе и через «Интернет»**, а за это деяние указанной статьёй предусмотрено от 5 до 12 лет лишения свободы.
- Другая ситуация, Вы сделали тоже самое -разместили рекламу, но покупатель не нашелся, всё равно следует отвечать за приготовление либо покушение, а это от 5 до 6 либо до 9 лет лишения свободы.

Может многие поймут, что это совсем не игры размещать такие рекламы в «интернете», а кто сомневается смотрите [ст.228.1 УК РФ](#). Кстати, тоже самое (до 12 лет) грозит и за продажу смесей в образовательных учреждениях и в развлекательных заведениях: клубах и т.д.

Спасибо за внимание!