

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

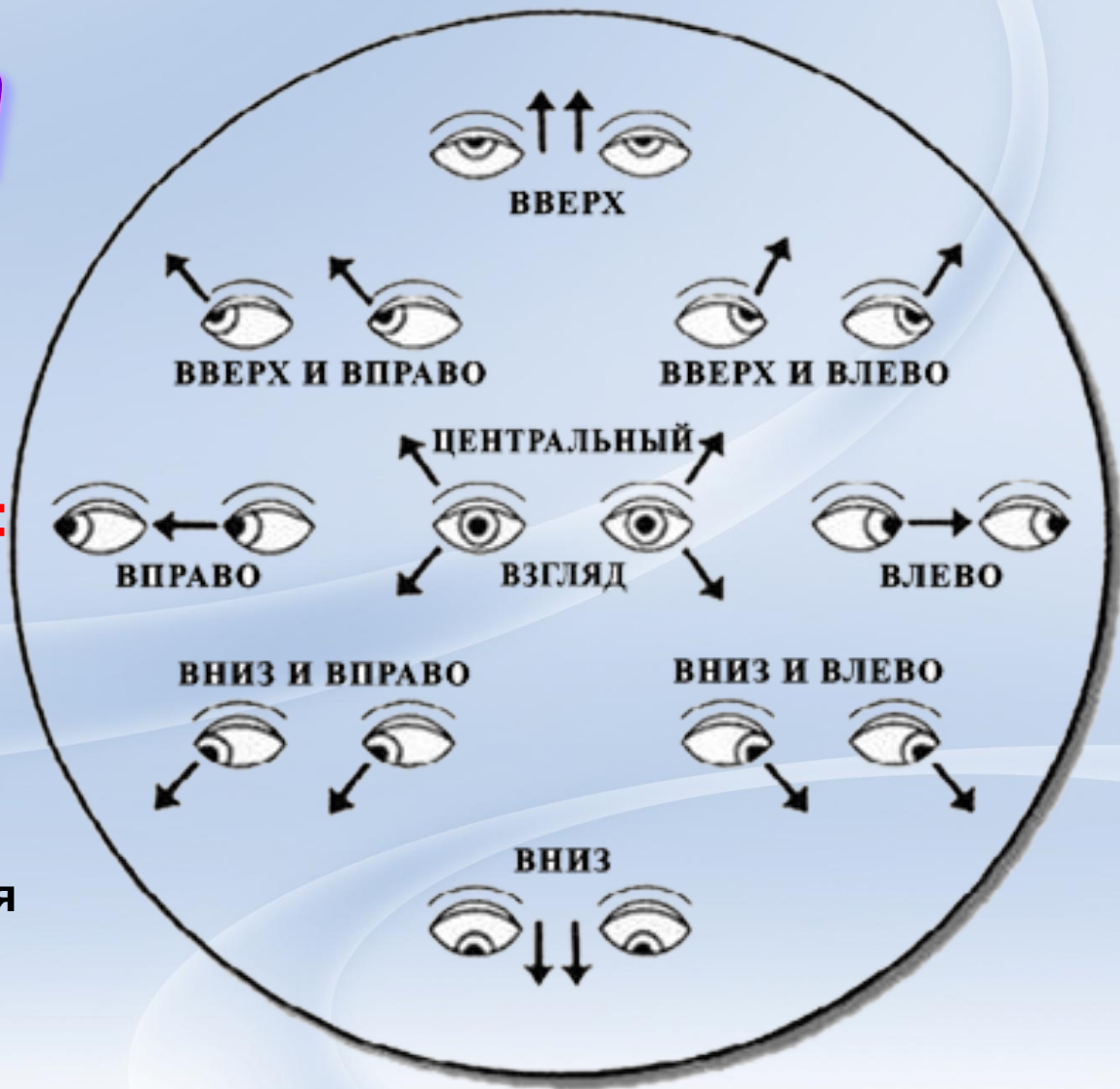
Для профилактики:

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?**

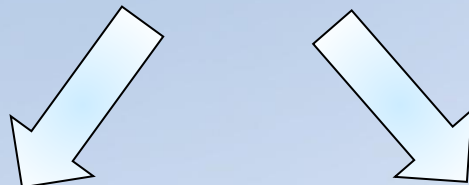
**Методики снятия
стресса.**



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



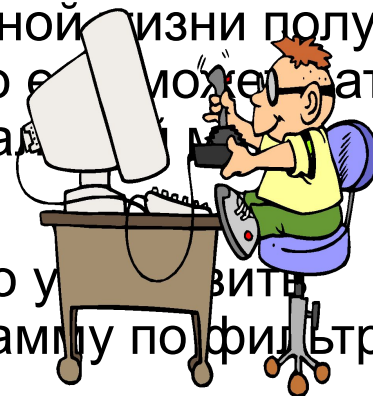
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ

**Как
противостоять?**



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ

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



Можно установить
программу профильтрации
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

В РОДИТЕЛЬСКИЙ ДНЕВНИК

Время работы за компьютером

6 – 7 лет – 10 минут;
2-3 класс - 15 минут;
4-6 класс - 20 минут;
7-9 класс – 30 минут;
10-11 класс – 40 минут

Правильная посадка за компьютером, где

1. Сядьте прямо.
2. Как беговая дорожка. Питание для глаз.
3. Не смотрите на экран.
4. Монитор должен быть выгнут.
5. Не сидите на кресле, а на стуле.
6. Не сидите на стуле, а на кресле.
7. Клавиатуру поставьте ниже локтей. Голову держите прямо.

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!