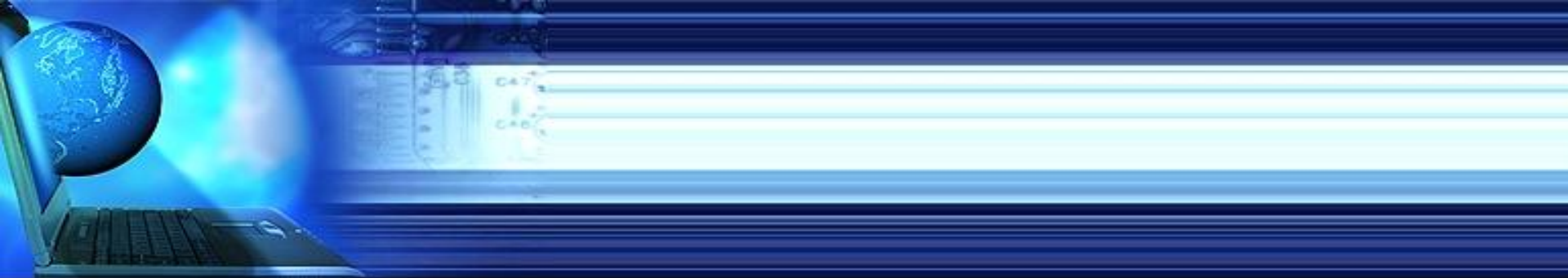




# Вступление

- Сейчас в России дети практически не рождаются здоровые.
- Среди первоклашек последних лет 90-95% уже обременены «букетом» хронических болезней, а сколько еще прибавится за 11 школьных лет!



- Всероссийская диспансеризация 2010г., дала тревожные результаты: здоровы лишь 33% ребят, 51% - имеют отклонения в здоровье, у 16% - хронические патологии.



# Компьютер и здоровье

Компьютер столь же безопасен, как и любой другой бытовой прибор. Но, как и в случае с другими бытовыми приборами, существуют потенциальные угрозы для здоровья, связанные с его применением.



## Проблемы, связанные с электромагнитным излучением

Каждое устройство, которое производит или потребляет электроэнергию, создает электромагнитное излучение. Это излучение концентрируется вокруг устройства в виде электромагнитного поля. Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью.



# Проблемы зрения

Когда дети или взрослые заняты работой, связанной с напряжением зрения, их глаза утомляются.

У детей особенно часто устают глаза, поскольку их глаза и мышцы, которые ими управляют, еще не окрепли. Наиболее часто утомляемость зрения приводит к тому, что дети становятся вялыми и раздражительными.



# Перегрузка суставов кистей рук. Заболевания позвоночника

От долгого сидения за компьютером в неподвижном положении, появляются боли в суставах кистей рук, мышцах шеи, спины, головные боли. Это может стать причиной возникновения различных заболеваний опорно-двигательной системы.



# Психологические проблемы

Специалисты говорят, что когда речь идет о ребенке, то необходим серьезный контроль со стороны родителей за содержанием игр и направленностью сайтов, которые ребенок посещает в Интернете. Необходимо полностью оградить ребенка от злых и жестоких игр. Но даже если игра или программа ориентирована на возраст малыша, нельзя просто запустить ее на компьютере и оставить ребенка с ней наедине.



# Чрезмерное увлечение компьютерными играми может привести к возникновению:

- Компьютеромании.
- Изменениям в эмоциональном плане.
- Повышенной агрессивности.
- Частым вспышкам насилия.
- Прекращения у ребенка полета фантазии.
- Ухудшению работы некоторых видов памяти.
- Эмоциональной незрелости и общей безответственности.







# Положительные моменты

- Компьютер является средством коммуникации.
- Видеоигры способствуют активизации работы головного мозга человека, развивают концентрацию и внимание.
- Логические задания способствуют развитию формально-логического, комбинаторного мышления.
- Поисковые задания способствуют активному познанию окружающего мира.



## Рекомендации:

- Не оставляйте компьютер или монитор надолго включенными. Если компьютер не используется, выключите его.
- Правильное расстояние до монитора - около 45-60 см (на расстоянии вытянутой руки), желательно, чтобы он находился ниже уровня глаз.
- Ограничить количество времени, проводимого детьми за компьютером без перерыва.  
Ребенок **до 6 лет** не должен проводить за компьютером более 10-15 минут - и то не каждый день. Для детей в возрасте **7-8 лет** ограничение общения с компьютером составляет 30-40 минут в день. В **9-11 лет** можно позволять сидеть за компьютером не более часа-полутора.  
Рекомендуется делать короткий перерыв через каждые 15-20 минут занятий.



## Рекомендации:

- Выполнять специальные упражнения для глаз.
- Чередовать работу за компьютером с другими видами деятельности. Неплохо также разнообразить характер занятий за компьютером. Например, работу с текстовым процессором можно чередовать с игрой, в которой присутствуют движущиеся объекты.
- Во время занятий за компьютером не горбиться. Если выработать у себя привычку сидеть ровно и смотреть прямо на компьютер, то вероятнее всего вам удастся в будущем избежать проблем с мышцами и суставами.
- Выбирать игры, способствующие развитию, обучению.

# Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурить глаза, открыть. Повторить 10 раз.
2. Быстро поморгать 20 раз.
3. Глазами вверх-вниз-влево-вправо 5 раз.
4. Тоже самое повторить закрытыми глазами 5 раз.
5. Надавить на веки пальцами, отпустить-10 раз.
6. Круговой массаж глаз: По верхнему веку от виска к носу, по нижнему -от носа к виску. 10 раз.
7. Круговые движения глаз влево- 5 раз вправо- 5раз.
8. Двумя глазами смотреть на кончик носа, затем - на любую точку вдали. 10 раз.
9. Смотреть то на палец вытянутой руки, то на точку. Когда смотришь на палец - двоится точка, когда на точку - двоится палец.
10. «Пальминг». Закрывать глаза ладонями, стараясь увидеть «бархатную черноту».



## 5 правил, которые нужно запомнить:

### □ Пусть наши дети будут здоровы, а мы им поможем.

- 1. Компьютер следует расположить в углу или задней поверхностью к стене.
- 2. В помещении, где используется компьютер, необходима ежедневная влажная уборка. Поэтому пол в нем не надо закрывать паласом или ковром.
- 3. До и после работы на компьютере следует протирать экран слегка увлажненной чистой тряпкой или губкой.
- 4. Считается, что наши зеленые друзья - кактусы - тоже помогают уменьшить негативное влияние компьютера.
- 5. Не забывайте почаще проветривать комнату, а аквариум или другие емкости с водой увеличивают влажность воздуха.