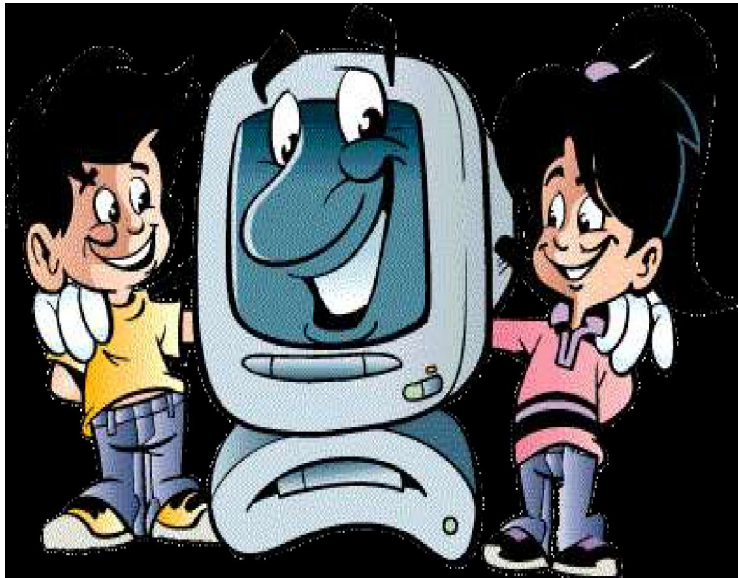


# Родительское собрание «Компьютер и здоровье детей»



*При правильном подходе к занятиям на компьютере можно извлечь максимум пользы для развития ребенка.  
Б. Шлимович*

*Работу подготовила  
учитель начальных классов  
МКОУ «Дзержинская СОШ»  
Дударева Е. Н.*

**Цель:** донести до сознания родителей необходимость соблюдать требования и правила здоровьесбережения при организации взаимодействия ребенка с компьютером.

### **Задачи:**

- **Образовательные:** формировать у родителей представления о роли, возможностях и способах использования компьютера в обучении детей младшего школьного возраста.
- **Воспитательные:** формировать понимание важности поддержания эмоционального контакта с ребёнком во избежание развития у него компьютерной зависимости.
- **Организационные:** выработать согласованные действия школы и семьи по правильной организации работы детей на компьютере.
- **Информационные:** Предложить практические советы по организации безопасного взаимодействия ребенка с компьютером.

# ***Какое место занимает компьютер в нашей жизни?***

Компьютеры уже давно и прочно проникли во все сферы деятельности человека. Они используются и на работе, и дома, и в школе, и даже в детском саду. С одной стороны, они очень облегчают нашу жизнь, а с другой – мы вынуждены платить своим здоровьем и благополучием в доме.

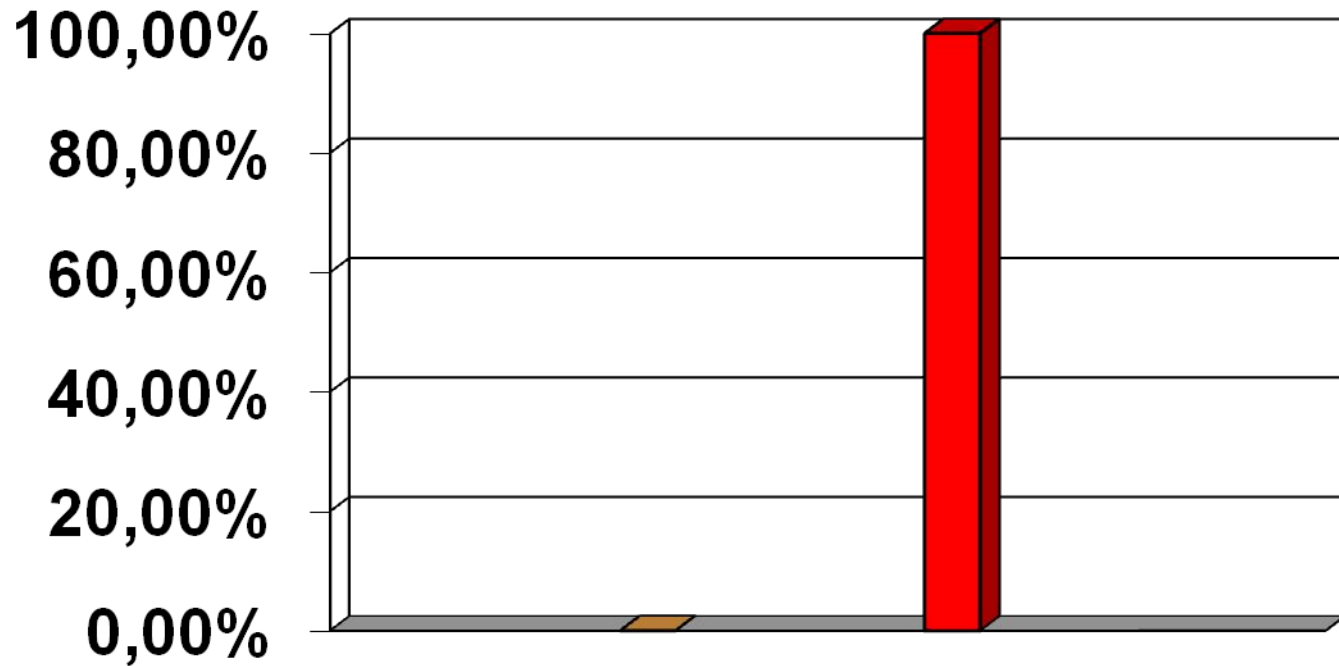


# **Вопросы родительского собрания**

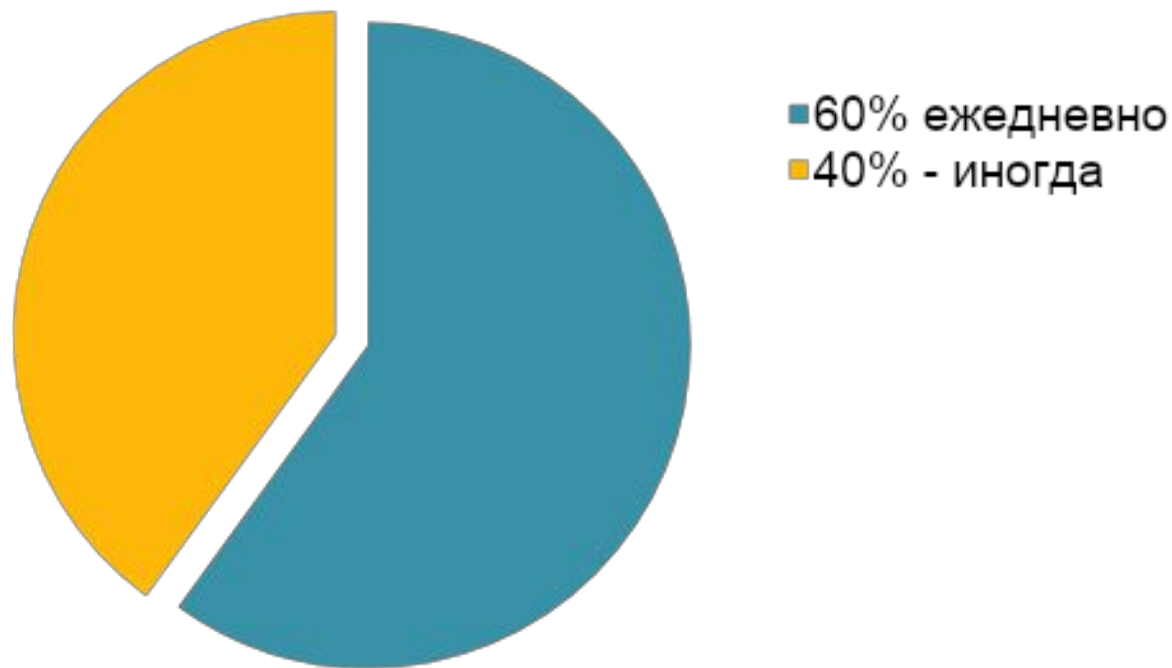
- ✓ Что же приносят компьютеры нашим детям – больше пользы или вреда?
- ✓ Как правильно организовать общение ребёнка с компьютером, чтобы он не попал в зависимость от него?
- ✓ Как сделать общение ребёнка с компьютером безопасным и полезным?
- ✓ Компьютерные игры бесполезны и вредны, это занятие для бездельников или совсем наоборот?

# ***Анкетирование детей***

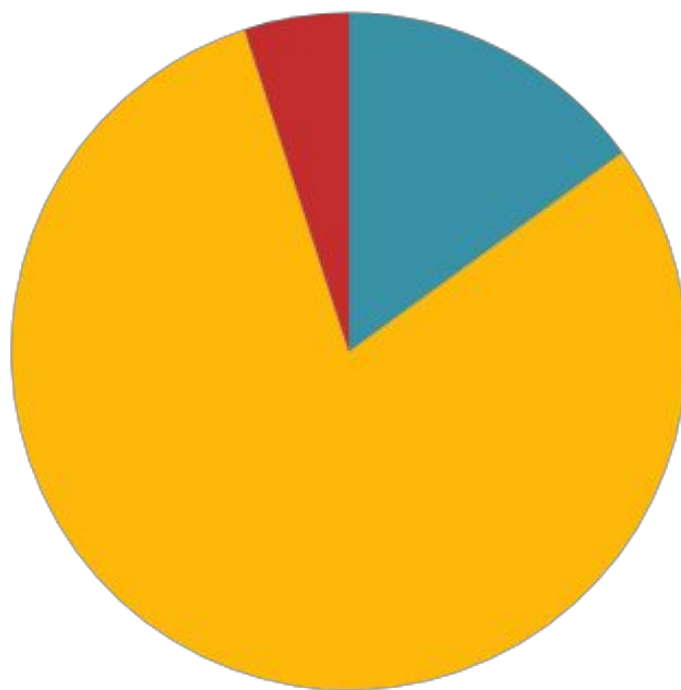
**Есть ли дома компьютер?**



# Как часто вы занимаетесь на компьютере?



# Рейтинг использования свободного времени



- 15% прогулка
- 80% - просмотр телевизора и игра на компьютере
- 5% чтение

# **Отрицательное влияние компьютера**

- Большая нагрузка на глаза
- Стеснённая поза
- Развитие остеохондроза
- Компьютерное излучение
- Заболевания суставов кистей рук
- Психическая нагрузка
- Компьютерная зависимость
- Нервно-эмоциональное напряжение
- Синдром компьютерного стресса
- Ребёнок забывает о реальном мире
- Замена общения



# **Сколько времени можно проводить за компьютером?**

<b>Учащимся 1-го класса</b>		<b>10-15 мин. в день</b>
<b>Во 2-5-м классах</b>		<b>15 мин. в день</b>
<b>В 6-7-м классах</b>		<b>20 мин. в день</b>
<b>В 8-9-м классах</b>		<b>25 мин. в день</b>
<b>В 10-11-м классах</b>		<b>30 мин. на первом часу занятий и 20 - на втором.</b>

## ***Нагрузка на глаза***

**При грамотной постановке тела нагрузка на зрение от компьютера может быть значительно снижена.**

- Ребёнок младшего школьного возраста может проводить за компьютером не более 10-20 минут, после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз. Очень полезным будет научить ребёнка специальной гимнастике для глаз.
- Если у малыша проблемы со зрением, то садиться за монитор ему можно только в очках.
- Ни в коем случае не разрешайте ребёнку работать за компьютером в темноте.
- Расположите дисплей так, чтобы свет из окна не падал на экран и не светил в глаза. Проследите, чтобы расстояние от детских глаз до экрана составляло 50-70 см.

# Компьютерные игры



# Причины компьютерной зависимости

- Придуманный мир. Ошибки всегда можно исправить, перезагрузив компьютер.
- «Я – властелин». Всё происходит по желанию подростка.
- Компьютер-партнёр по общению.
- Ребёнок, лишённый родительского внимания.
- Не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять её. Ребёнка не приучили к сотрудничеству.
- Неумение справляться с трудностями самостоятельно.
- Неуверенность в себе ребёнка, низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих.



# ***Положительное влияние компьютера***

- Развитие мелкой мускулатуры руки, моторики
- Познавательная мотивация
- Выработка усидчивости
- Улучшение памяти, внимания
- Ориентирование в современных технологиях
- Быстрое нахождение нужной информации, следовательно увеличение свободного времени
- Возможность общения

# **Компьютерные игры**

- **Развивают:**

- память и внимание, логическое мышление;
- быстроту реакции; мелкую моторику рук;
- визуальное восприятие объектов; зрительно-моторную координацию;

- **Учат :**

- классифицировать и обобщать;
- аналитически мыслить в нестандартной ситуации;
- добиваться своей цели;
- совершенствовать интеллектуальные навыки



# *Памятка для родителей*

- Не разрешать детям играть в компьютерные игры перед сном;
- Через каждые 20 – 30 минут работы на компьютере ребёнку необходимо делать перерыв;
- Приобретать компьютерные диски с играми, не причиняющими вреда детскому здоровью и психике.



# Профилактика при работе за компьютером

- Расстояние между монитором и глазами должно быть не менее 45-70 см
- *Взрослые* – 1 час работы = 20 минут перерыва
- *Дети* - 30 минут работы = 15 минут перерыва



Ro-n computers



# **Упражнения для снятия напряжения глаз**



- 1. На счёт 1-4 закрыть глаза с напряжением, на счёт 1-6 раскрыть глаза.
- 2. Посмотреть на кончик носа на счёт 1-4 , а потом перевести взгляд вдаль на счёт 1-6.
- 3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами: вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону : вверх-влево-вниз-вправо, затем посмотреть вдаль на счёт 1-6.
- 4. Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на счёт 1-4 вверх, на счёт 1-6 –прямо. Прodelать движения глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем, на счёт 1-6, посмотреть прямо.
- 5. Посмотреть на кончик указательного пальца, удалённого от глаз на расстоянии 25-30 см, на счёт 1-4 медленно приблизить его к кончику носа, потом, опять же, глядя на кончик пальца, удалять на то же расстояние.

# ***Формула воспитания***

**М+П+Я+К= В.У.М. + П.  
А.Р**

***Так кто же он: компьютер-  
друг или враг?***



***Выбор за Вами!***