"Золотые правила" при работе за компьютером

Дмитренко Лариса Викторовна

учитель начальных классов

МБОУ СОШ №46"

Компьютерные игры развивают:

- *память и внимание, логическое мышление*

Компьютерные игры развивают:

- *быстроту реакции, мелкую моторику рук, визуальное восприятие объектов, зрительно-моторную координацию*

«Компьютер – это хорошо»

Компьютерные игры учат:

- *классифицировать и обобщать, аналитически мыслить в нестандартной ситуации.*

Компьютерные игры учат:

- *добиваться своей цели, совершенствовать интеллектуальные навыки*

Проблемы, возникающие в процессе работы на компьютере

- Проблемы зрения, компьютерный зрительный синдром (КЗС);
- Проблемы провокации эпилептических приступов;
- Карпальный туннельный синдром, (КТС), **он же синдром запястного канала;**
- Позвоночный синдром;
- Дыхательный, легочной, он же грудной синдром;
- Застойный, венозный, он же сосудистый синдром;
- Проблемы связанные с электромагнитным излучением.

Освещение рабочего места.

• Питание для глаз – черника, смородина, морковь, печень трески, зелень, шиповник, клюква.

• Гимнастика для глаз.

Правило шестое:

закончил занятие – сделай разминку.

Синдром компьютерного стресса

Компьютерная зависимость

Синдром компьютерного стресса

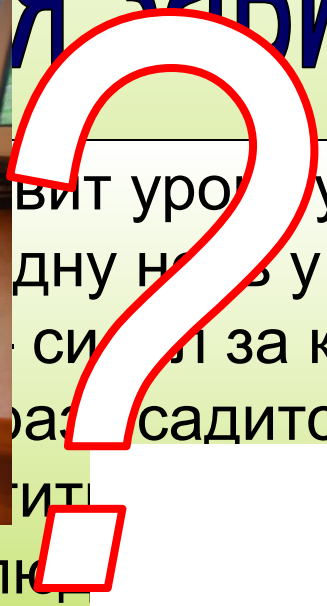
Нарушение памяти, бессонница, ухудшение зрения, головные боли, хроническая усталость, депрессионное состояние, проблемы в общении

Как противостоять?

Переключить внимание.
Общение с природой.
Спорт, музыка.
Настой трав.

Шиацу – точечный массаж.
Антистрессовые напитки

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



вит уро у компьютера;

дну н в у компьютера;

си л за компьютером;

раз садится за компьютер;

тит

наблю

•- пребывает в плохом, разд е

может ничем заняться, ес

•- конфликтует, угрожает, ша ет

сидеть за ко

компьютерная зависимость

сетеголизм

кибераддикция

Сетеголизм – зависимость от Интернета

Самоизоляция, потеря внутренних ориентиров, неуравновешенность, рассеянность, неряшливость, огромные расходы за услуги провайдеров.

Кибераддикция – психологическая зависимость от компьютерных игр

«Рейтинг» компьютерных игр

I Ролевые компьютерные игры

1. Игры с «видом из глаз» героя
2. Игры с видом извне на «своего» героя (квесты)
3. Стратегические игры

Кибераддикция – психологическая зависимость от компьютерных игр

«Рейтинг» компьютерных игр

II Неролевые компьютерные игры

1. Аркады
2. Головоломки
3. Игры на быстроту реакции
4. Традиционно азартные игры

Предотвращение развития зависимости от компьютера

Согласованная работа специалистов!!!

Родители:

- Поддержать.
- Не критиковать.
- Разделить интерес.
- Правильное воспитание.