

# "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



вводит уроки у компьютера;  
дну ночь у компьютера;  
си... за компьютером;  
ра... садится за компьютер;  
тит

набл...

- пребывает в плохом, разд...  
может ничем заняться, ес...
- конфликтует, угрожает, ша...  
сидеть за ко...



е  
ет

# 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 Нерололевые 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.

