

Компьютеры и физическое здоровье детей



Родительское
собрание

Подготовила:
учитель
начальных
классов

Трубачева О. И.

Нужен ли компьютер?

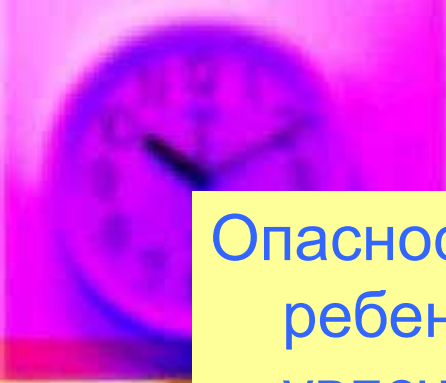
- Компьютеризация охватила все стороны жизнедеятельности человека: производство, культуру, быт, науку, искусство, образование. Пользователем компьютера со временем станет каждый.

Психологическая готовность к жизни в информационном обществе, начальная компьютерная грамотность, навыки пользования персонального компьютера становятся необходимыми для современного человека. Поэтому учиться обращаться с компьютером, пополнять, систематизировать и извлекать нужную информацию необходимо уже с первого класса.



Здоровье ребёнка

Опасность влияния компьютера на здоровье ребенка заключается в том, что будучи увлеченным игрой, ребенок подчас не замечает переутомления и проблем со зрением. Но не запретить же ребенку пользоваться машиной, тем более, что сейчас это требование времени. Как же ограничить влияние компьютера на здоровье ребенка?



Факторы риска

- проблемы, связанные с электромагнитным излучением;
- проблемы зрения;
- проблемы, связанные с мышцами и суставами;
- стресс, депрессия и другие нервные расстройства, вызванные влиянием компьютера на психику человека.

В каждом из этих случаев степень риска прямо пропорциональна времени, проведенному за компьютером и близости него.



Правила для родителей

- *Поможет снизить вред для зрения гимнастика для глаз: можно подвигать зрачками при закрытых веках, например. Или смотреть влево-вправо-вниз-вверх-вдаль несколько минут в день.*
- *Важно также правильно организовать рабочее место – это тоже снизит риск для здоровья ребенка в разы. Мебель должна соответствовать росту ребенка, стул должен быть со спинкой, чтобы было меньше вреда для детского позвоночника, расстояние от глаз до компьютера – 50-70 см.*
- *Следите за тем, чтобы ребенок не сутулился во время работы за компьютером. И, конечно же, рабочее место должно быть хорошо освещено.*

Параметры кресла	Размеры, мм
Высота сиденья над полом	260
Ширина сиденья	250
Глубина сиденья	260

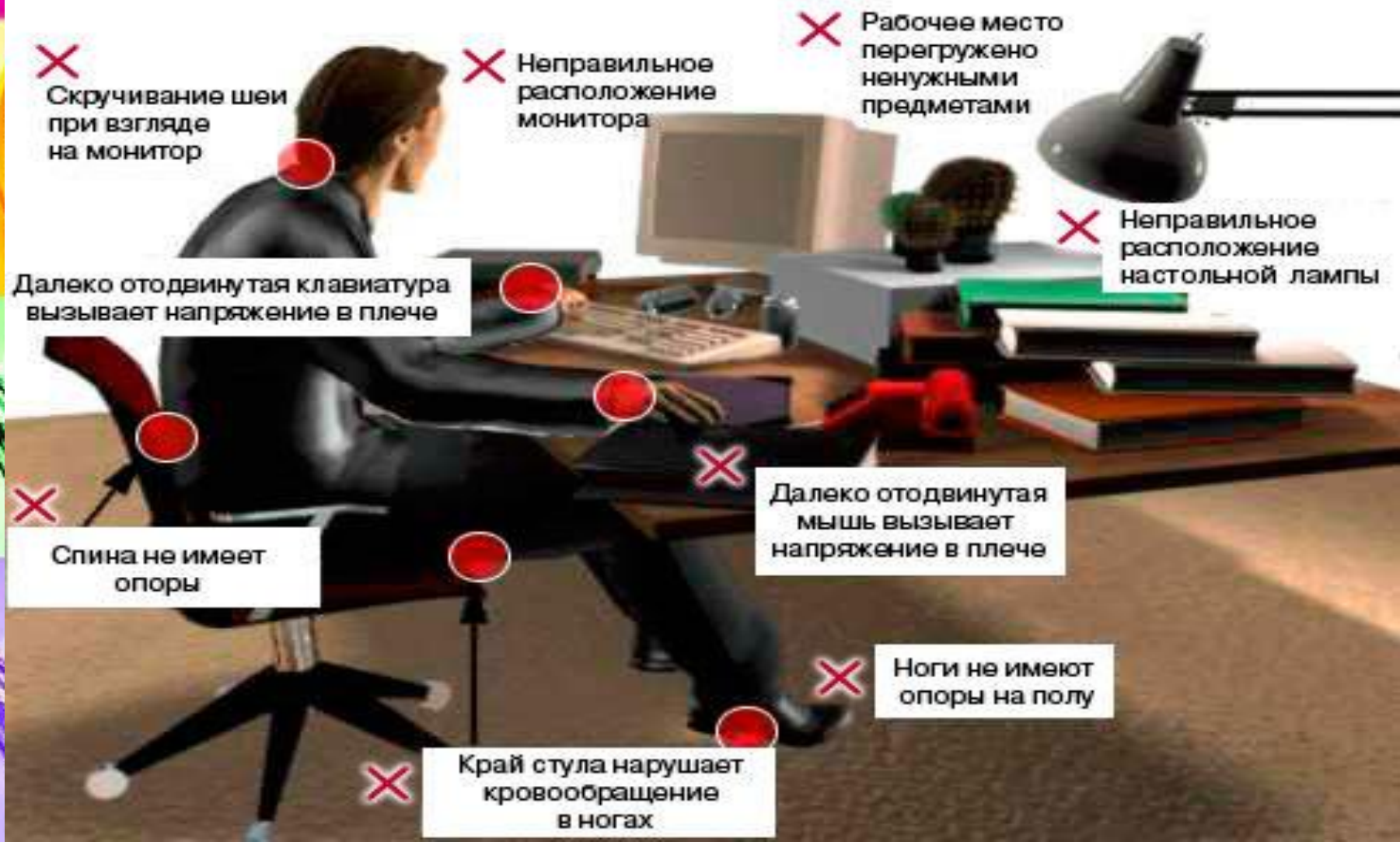
Внимание! Неправильная посадка за компьютером



Внимание! Правильная посадка за компьютером



Ошибки, возникающие при организации рабочего места

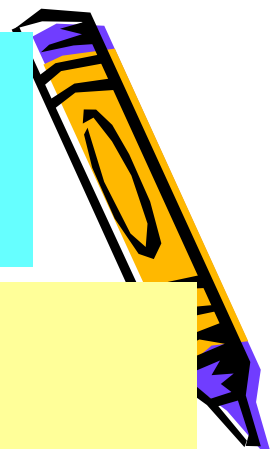


Гимнастика дома



Правила при работе за компьютером

1. Перед работой за компьютером обязательно сделай разминку.
2. Когда работаешь, сиди расслабленно.
3. Чаще меняй позу, делай перерывы в работе.
4. Пальцы должны быть легкими и расслабленными.
5. Закончил занятие - сделай разминку.
6. При работе на компьютере необходимо постоянно заботиться о зрении.



Физкультминутки



Спасибо за внимание!

