

МБОУ «СОШ им.М.М.Рудченко с. Перелюб»



Компьютер «за» или «против»?

Педагог-психолог
Полещук Е.Н.

«За»:

- **Готовить домашние задания**
- **Готовиться к экзаменам**
- **Общаться с друзьями**
- **Возможность участия в олимпиадах различного уровня**
- **Экономия времени на уроке;**
- **Наглядность учебного материала;**
- **Доступность самой современной информации;**
- **Оперативность получаемой информации.**

«ПРОТИВ»:

- Стеснённая поза
- Наличие излучения от монитора
- Нагрузка на зрение
- Заболевания суставов кистей рук,
- Затрудненное дыхание
- Развитие остеохондроза;
- Психическая нагрузка
- Стресс при потере информации;
- Компьютерная зависимость, игромания
- Использование сети Интернет

Компьютерная зависимость, игромания

- Большую часть свободного времени ребенок проводит за компьютером.
- Если на ваш запрет сидеть за компьютером школьник реагирует
- Пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером
- Во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с героями игры
- Ребенок, забывает про еду и личную гигиену.
- Школьник трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии.

Сеть Интернет

- Запретные сайты
- Чаты, форумы, сайты знакомств
- Онлайн-магазины, виртуальные казино
- Онлайн – игры
- Социальные сети

Рекомендации:

- Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном.
- Через каждые 20-30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв.
- **Ребенок может работать за компьютером не более 15 минут (дошкольник), младший школьник – 10 минут, старший – 1,5 – 2 часа.**
- Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль.
- Ограничить время препровождения ребенка в социальных сетях, сети интернет.

- Комната, в которой ребенок работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.
- Мебель (стол и стул) по размерам должны соответствовать росту ребенка.
- Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно быть менее 40 см, но не превышать 60 см.
- В процессе работы ребенка на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенком
- После работы с компьютером нужно обязательно сделать зарядку для глаз, кистей рук, позвоночника.