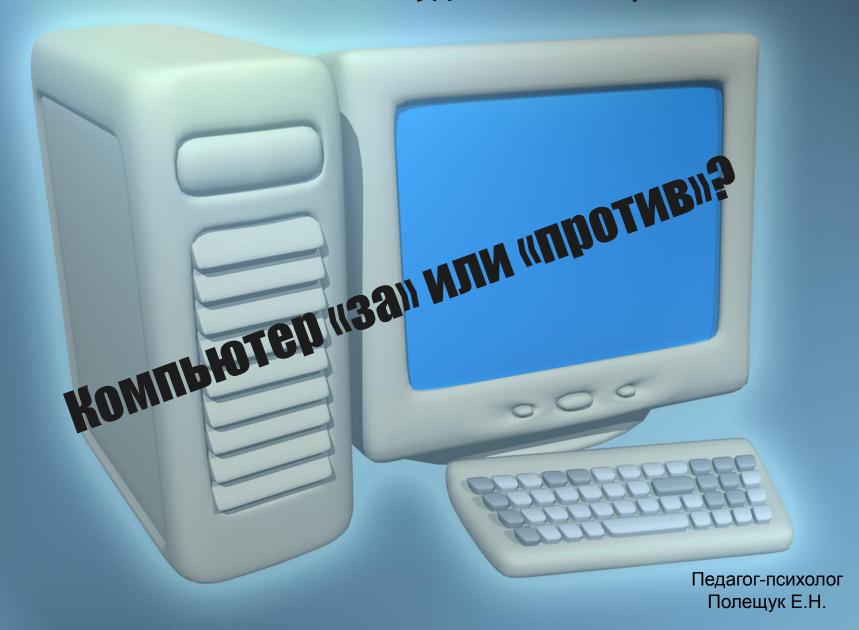
МБОУ «СОШ им.М.М.Рудченко с. Перелюб»



((3a)):

- 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.