



Компьютер

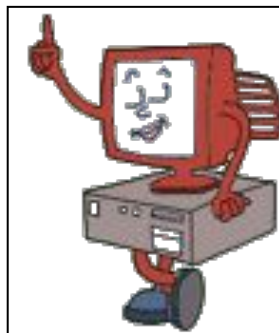
и

здоровье

дошкольника.

Подготовила и разработала
Мясникова Ирина Владимировна
воспитатель МК ДОУ №1 «Сказка»
1 квалификационной категории.

За ...



ПРОТИВ...



Компьютерные игры развивают:

- ❖ *память и внимание, логическое мышление;*
- ❖ *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*

**Нагрузка на
зрение**

**Затруднённое
дыхание**

Остеохондроз

**«Компьютер -
это проблемы»**

Что делать?

**Психическая
нагрузка и
переутомление**

**Заболевания
суставов
кистей рук**

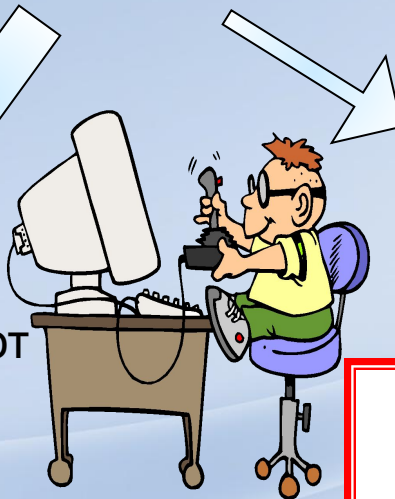


Компьютерная зависимость

Как
противостоять?

психологическая зависимость от
компьютерных игр
(кибераддикция).

психологическая
зависимость от Интернета
(сетеголизм)



Обеспечьте ребенку
условия и возможность в
реальной жизни
получать то, что ему
может дать виртуальный
мир.

Синдром компьютерного стресса.

Отмечаются нарушение памяти, бессонница, ухудшение зрения, головные боли, хроническая усталость, депрессионное состояние, проблемы в общении.

**Как
противостоять?**

Шиацу – разрядка по-японски
(точечный массаж)
Антистрессовый напиток
Физические нагрузки,
музыкальная терапия



В РОДИТЕЛЬСКИЙ ДНЕВНИК

**Время работы
за компьютером**
6 – 7 лет – 10 минут;
2-3 класс - 15 минут;
4-6 класс - 20 минут.

Правильная посадка за компьютером.

1. Сядьте прямо.
2. Спину держите ровно.
3. Ноги не скрещивайте.
4. Поясница слегка выгнута.
5. Расслабьте корпус и ноги.
6. Расслабьте плечи, руки расслабленно положите на стол (или клавиатуру), расслабьте пальцы.
7. Клавиатуру поместите ниже локтей. Голову держите прямо.

- В помещении, где используется компьютер, делайте ежедневную влажную уборку.
- До и после работы на компьютере протирайте его чистой тряпкой или губкой (Во время уборки компьютер должен быть выключен).

- Ежедневно: питание для глаз – черника, смородина, морковь, печень трески, зелень, шиповник, клюква.

Через каждые 5-10 минут гимнастика для глаз.

- Освещение рабочего места.
- Никогда не работай на компьютере в темноте.
- Перед работой за компьютером обязательно сделай разминку. Закончил занятие сделай разминку.

- Осваивайте компьютер вместе с ребёнком.

- **НЕ**

используйте компьютер как средство поощрения ребенка.

- Как можно раньше выработайте правильное отношение к компьютеру как к машине для получения знаний, навыков, а не средству получения эмоций.

Во всем должна быть мера!!!

Любите своих детей
и балуйте их
СВОИМ
ВНИМАНИЕМ

