

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Методическое пособие:

"Компьютер и здоровье ребенка"



Подготовила:
Егорова И.Е.,
педагог дополнительного
образования

г. Алексин, 2022 г.

Цель:

- просвещение родителей по теме «Компьютер и здоровье ребёнка»,
- дать рекомендации по использованию элементов здоровьесберегающих технологий при работе детей за компьютером в домашних условиях.

Вопросы для обсуждения:

1. Поощрение или протест родителей к пожеланиям ребенка пользоваться компьютером;
2. Как сделать общение ребёнка с компьютером безопасным и полезным?



ИЛИ





В последние годы значительно увеличилось количество людей, проводящих весь рабочий день за компьютером. Персональный компьютер стал нашим спутником и дома. Без компьютера не обходятся и наши дети, учась как в школах, так и в институтах и других учебных заведениях.

Уже с раннего возраста у детей, при непосредственном участии родителей, формируется привычка развлекать себя при помощи компьютерных игр и графических программ. У ребенка формируется устойчивая связь — захотел развлечься — взял телефон/айфон/планшет/ноутбук. Никакие другие классические детские развлечения его уже не интересуют. Каждый вечер в доме будут звучать два слова: *Дай поиграть!*



Купив ребенку компьютер, многие родители сначала не могут порадоваться: сидит дома, с дурными ребятами не дружит, всегда под присмотром.

Но рассматривая влияние компьютеров на здоровье, отметим несколько **факторов риска:**

- А) Проблемы зрения;
- Б) Проблемы, связанные с мышцами и суставами;
- В) Проблемы, связанные с электромагнитным излучением;
- Г) Стресс, депрессия и другие нервные расстройства, вызванные влиянием компьютера на психику.
- Д) Компьютерная зависимость.

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



Тренинг

Вопросы:

- ✓ Место компьютера в вашей семье? Приведите примеры ситуаций из вашей жизни, связанных с положительными и отрицательными эмоциями по поводу использования компьютера детьми.
- ✓ Как часто повторяется вопрос: «Ты опять весь день просидел за компьютером»? Необходим ли в доме компьютер?



А) Проблемы зрения

Это первый и самый главный фактор причин возникновения у ребенка головных болей, головокружения и зрительного переутомления, снижение остроты зрения.

Влияющие факторы здесь: качество монитора, содержание изображения и время работы за монитором.

Заметим, что компьютер не является основной причиной развития близорукости у ребенка. Огромную роль в этом играют наследственность, чрезмерное увлечение телевизором, другими гаджетами (телефон, планшет и т.д.) и чтение в темноте.

А) Проблемы зрения

«Компьютерный зрительный синдром» обусловлен следующими особенностями работы за компьютером и погрешностями в этой работе:

- свечением и мерцанием монитора;
- постоянным переводом глаз с монитора на клавиатуру;
- использованием устаревшей техники.

Основные симптомы данного расстройства:

- быстрая утомляемость глаз;
- сухость, покраснение, резь в глазах;
- головная боль;
- болезненные ощущения в области спины, шеи, плеч;
- слезоотделение;
- подёргивание век.

Детские психологи утверждают, что для любого человека и в первую очередь для детей, условно время отдыха, проведённое за играми на компьютере, можно определить как его возраст полных лет, приравненный к минутам, увеличенный в два-три раза, причем время отдыха от компьютера должно быть в два-три раза больше времени, проведённого за компьютером.

Например, если ребёнку **6-7 лет**, то играть на компьютере ему желательно не более **12-18 минут с перерывом на один час**, а также **не играть перед сном**.

При грамотной постановке дела нагрузка на зрение от компьютера может быть значительно снижена.



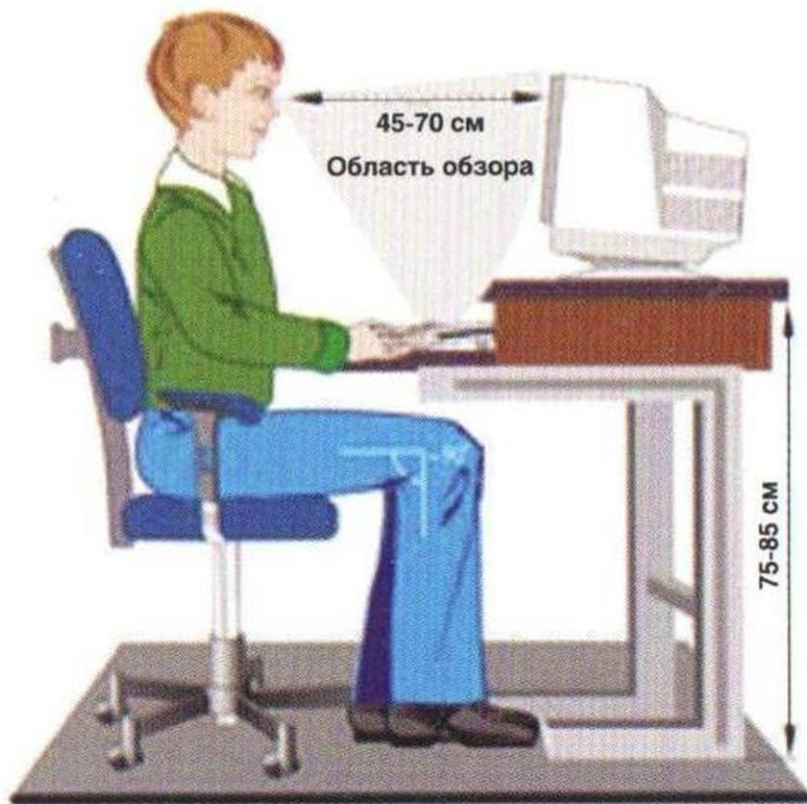
Б) Проблемы, связанные с мышцами и суставами

Инструкция по правильной посадке за компьютером:

- Сядьте прямо.
- Спину держите ровно, корпус разверните строго к монитору (нельзя сидеть вполборота).
- Ноги не скрещивайте, поставьте обе ступни твердо на пол или на подножку.
- Поясница слегка выгнута, опирается на спинку кресла.
- Расслабьте корпус и ноги, вам должно быть удобно сидеть.
- Расслабьте плечи, руки расслабленно положите на стол
- Линия плеча должна располагаться прямо над линией бедер.
- Предплечья можно положить на мягкие подлокотники на такой высоте, чтобы запястья располагались чуть ниже, чем локти.
- У рук всегда должна быть опора, чтобы они не находились на весу. Руки должны удобно располагаться по сторонам.
- Руки выпрямите более чем на половину (угол в локте должен быть больше 90°)
- Локти согнуты и находятся примерно в 3 сантиметрах от корпуса.
- Клавиатуру поместите ниже локтей (по возможности) или на их уровне.
- Голову держите прямо, по желанию – с небольшим наклоном вперед.

ПРАВИЛА СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Правильно подобранный стул и стол помогают сохранить правильную осанку



- Ноги должны быть согнуты под прямым углом и опираться на пол.
- Спинка стула должна поддерживать нижнюю половину спины.
- При работе за компьютером голову держите прямо, с небольшим наклоном вперед.
- Верхний край экрана монитора должен быть на уровне глаз, а расстояние до него от 45 до 70 см.
- При работе на клавиатуре, руки должны свободно лежать не столе, а плечи расслаблены.
- Через каждые 15 - 30 минут необходимо отводить глаза от монитора и смотреть вдаль.
- При работе за компьютером пользователю с плохим зрением надо обязательно надевать очки или контактные линзы.

При работе за компьютером через каждый час необходимо делать перерыв 5 - 10 минут

Шесть НЕ при работе за компьютером



Не сиди близко к монитору



Не бери клавиатуру в руки



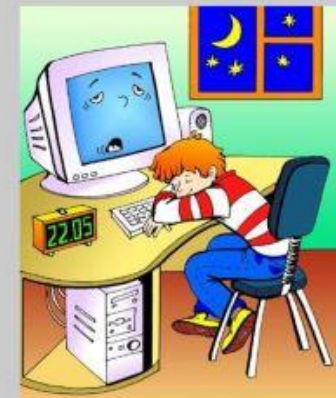
Не ремонтируй компьютер сам



Не касайся монитора руками



Не ешь за компьютером



Не работай за компьютером долго

В) Проблемы, связанные с электромагнитным излучением

По возможности необходимо минимизировать пагубное влияние электромагнитного излучения:

1. Системный блок и монитор должен находиться как можно дальше от вас.
2. Не оставляйте компьютер включённым на длительное время если вы его не используете, хотя это и ускорит износ компьютера, но здоровье полезней. Так же, не забудьте использовать "спящий режим" для монитора.
3. В связи с тем, что электромагнитное излучение от стенок монитора намного больше, постарайтесь поставить монитор в угол, так что бы излучение поглощалось стенами.
4. По возможности сократите время работы за компьютером и почаще прерывайте работу.

Г) Стресс, депрессия и другие нервные расстройства, вызванные влиянием компьютера на психику человека

Д) Компьютерная зависимость

Отдельно различают психологическую зависимость:

1. От интернета (*сетеголизм*)
2. От компьютерных игр (*кибераддикция*)



Первые признаки развития зависимости у ребенка:

- ❑ - Если ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера.
- ❑ - Провел хотя бы одну ночь у компьютера.
- ❑ - Прогулял школу – сидел за компьютером.
- ❑ - Приходит домой, и сразу к компьютеру.
- ❑ - Забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось).
- ❑ - Испытывает эйфорию, хорошо себя чувствует за компьютером, и наоборот, ощущает пустоту, раздражение, когда вынужден заниматься чем-то другим или лишен компьютера.
- ❑ - Увеличивает число времени, проводимое за компьютером, в ущерб другим занятиям – работе, учебе, домашним делам, полностью или частично теряя к ним интерес.
- ❑ - Вступает в конфликт с близкими людьми из-за своей деятельности, что ведет к лжи относительно того, что он делает.
- ❑ - Предвкушает следующий сеанс жизни в виртуальной реальности, что также поднимает настроение и захватывает все помыслы.

Как противостоять?



Если родители не всегда имеют возможность лично контролировать использование домашнего компьютера ребенком, можно установить программу **КиберМама™** - программа для ограничения времени работы на компьютере детей и подростков, которая позволяет создавать расписание работы ребенка за компьютером и автоматически контролировать его соблюдение, запрещать запуск нежелательных игр и программ, блокировать доступ в Интернет.

Рекомендации родителям.

❖ Ознакомить ребенка с правилами работы за компьютером.
Можно распечатать список и повесить на стену около компьютерного стола.

Экспресс анкетирование родителей:

- Сколько времени проводит ваш ребёнок за компьютером?
- В какие игры играет ваш ребёнок? Знакомы ли Вам название, правила этих игр?
- Какие сайты посещает ваш ребёнок и с какой целью?
- Помогаете ли Вы ребёнку использовать компьютер как средство образования и получения информации?
- Часто ли ваш сын (дочь) “призывают” Вас на помощь для выполнения каких-либо заданий с использованием компьютера?

Если Вы ответили “нет” или “не знаю” на вопросы №2-№5, но при этом ответ на вопрос №1 – более 30 минут, Вам надо срочно пересмотреть свои отношения с ребёнком, т.к. компьютер для него более верный и надёжный “товарищ”



Соблюдение несложных правил работы на компьютере позволит вам сохранить здоровье и одновременно открыть ребёнку мир огромных возможностей, доступный сегодня маленькому пользователю.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ