

# Компьютеры и физическое здоровье детей



Родительское  
собрание

Подготовила:  
учитель  
начальных  
классов

Трубачева О. И.

# Нужен ли компьютер?

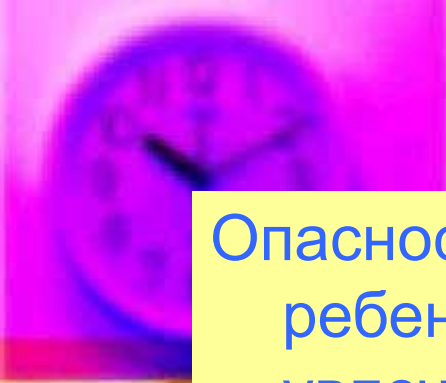
- Компьютеризация охватила все стороны жизнедеятельности человека: производство, культуру, быт, науку, искусство, образование. Пользователем компьютера со временем станет каждый.

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         |

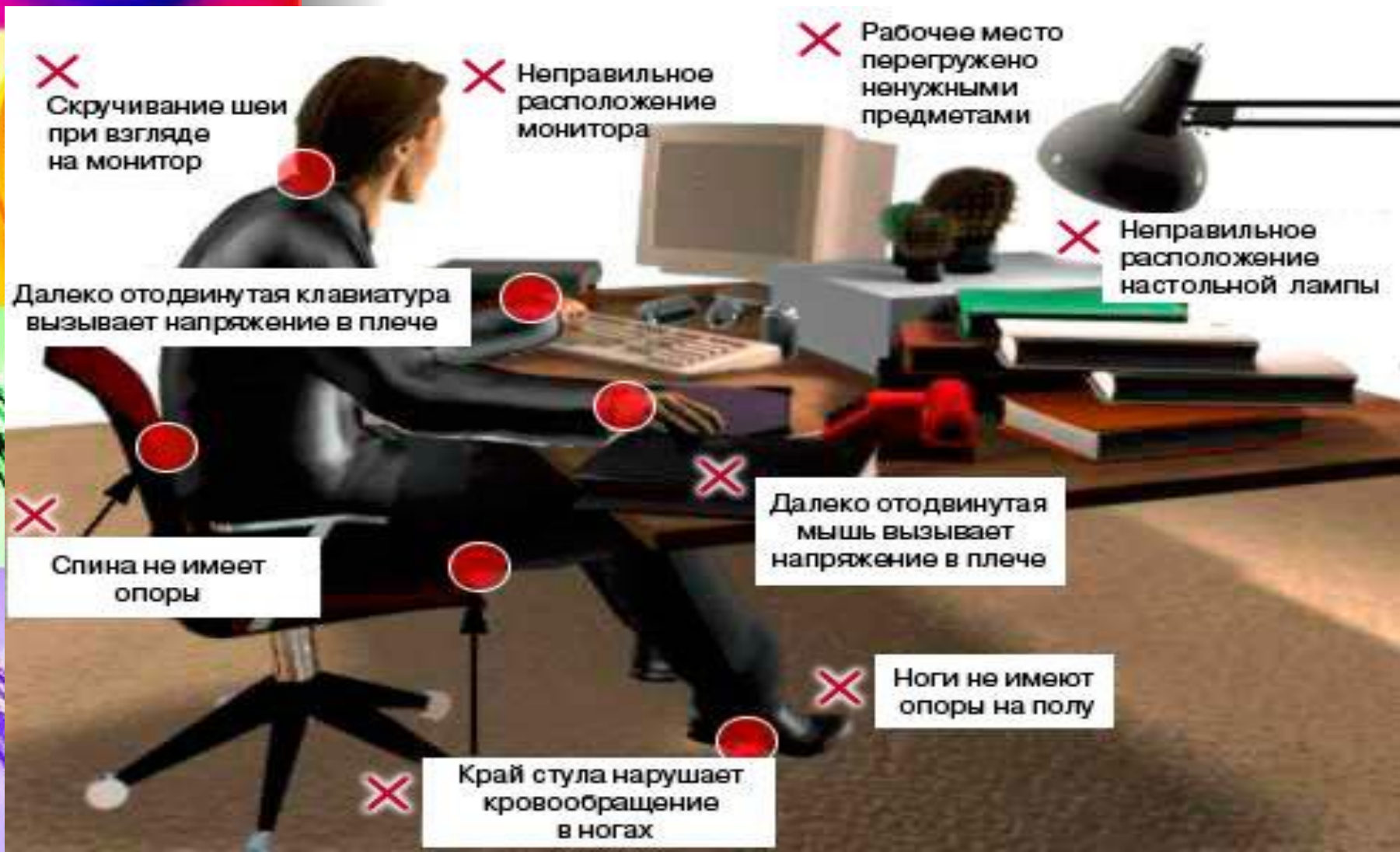
# Внимание! Неправильная посадка за компьютером



# Внимание! Правильная посадка за компьютером



# Ошибки, возникающие при организации рабочего места



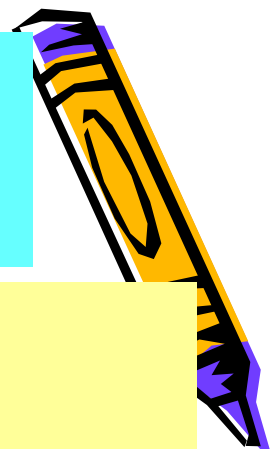


# Гимнастика дома



# 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!

