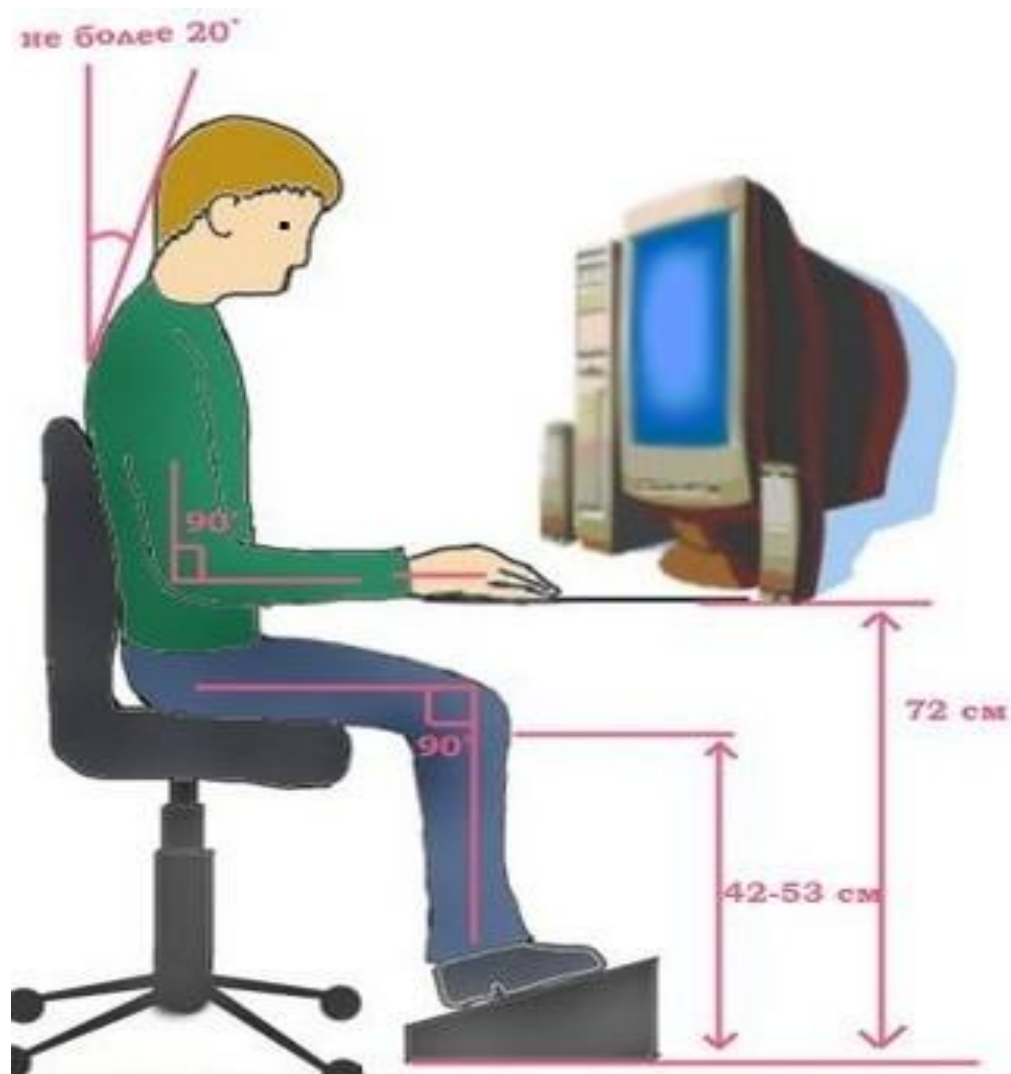


# ВРЕДЕН ЛИ КОМПЬЮТЕР?

Клопова Светлана Александровна  
Учитель информатики  
МБОУ «СОШ № 6»  
г.Вязники Владимирской области

# Правильная поза оператора компьютера



Рост ребенка в см	90-100	101-115	116-130	130-...
-------------------------	--------	---------	---------	---------

Стол, Высота поверхнос ти над полом, мм	420	460	520	600
---	-----	-----	-----	-----

Стул, Высота сидения над полом, мм	240	260	300	350
--	-----	-----	-----	-----

***Сколько времени можно провести у компьютера, не оказывая вреда своему здоровью?***

- **6-7-летние дети могут без перерыва заниматься за компьютером не более 10 минут;**
- **ученик 2-3 класса - 15 минут;**
- **4-6 класса - 20 минут;**
- **8-9 класса - 25 минут;**
- **10-11 класса - 30 минут.**

## **Необходимые правила работы на компьютере.**

- не работать на компьютере более двух часов подряд;
- не работать на клавиатуре более получаса подряд;
- менять характер работы в течение дня;
- использовать любую возможность, чтобы подниматься и разминаться в течение дня;
- устраивайте разминку перед продолжительной работой;
- если стынут руки, надевайте легкие перчатки;
- соблюдайте правила эргономики рабочего места;
- соблюдайте режим труда и отдыха; выдерживайте правильную рабочую позу.

## Основные вредные факторы, влияющие на состояние здоровья людей, работающих за компьютером:

**сидячее положение в течение длительного времени:**  
остеохондроз, а у детей – сколиоз, геморрой, ожирение;

**воздействие электромагнитного излучения монитора;**

**утомление глаз, нагрузка на зрение;**

**перегрузка суставов кистей;**

**стресс при потере информации:** случались инфаркты ;

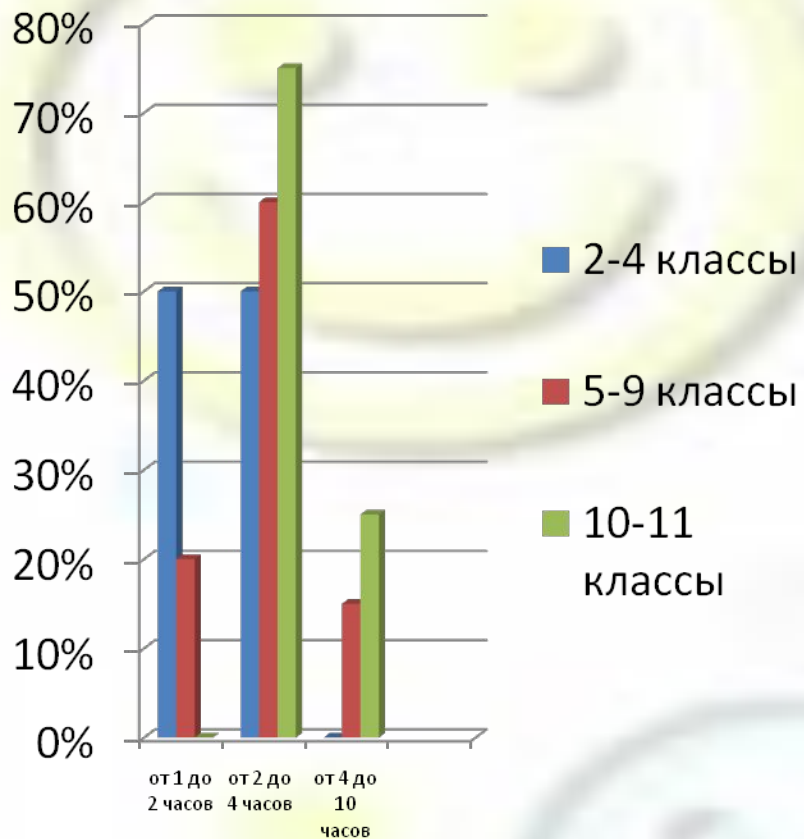
**пыль и грязь:** аллергия и кишечные инфекции.



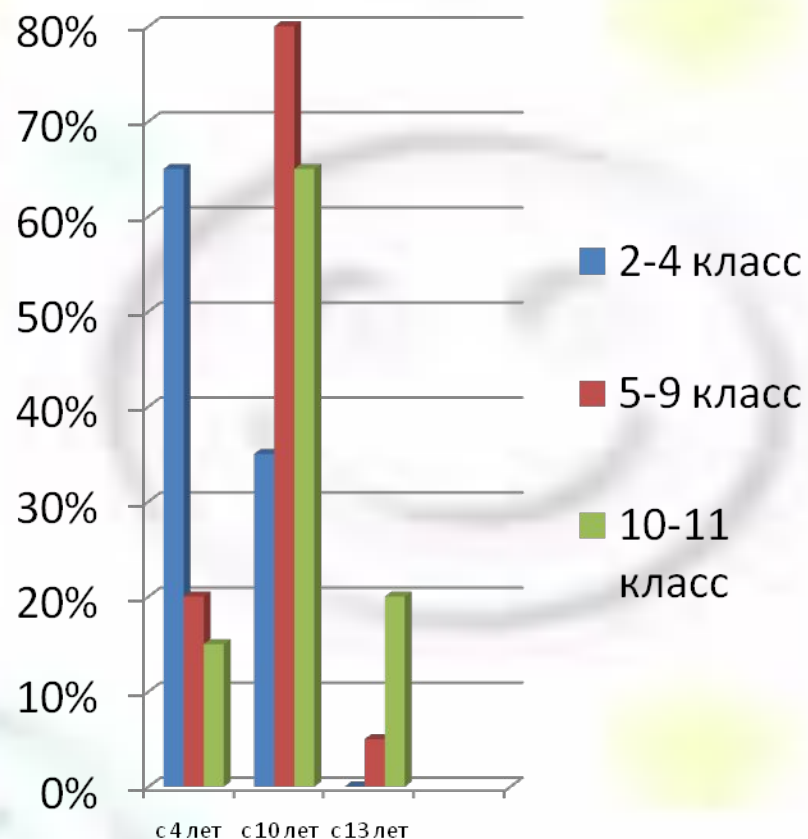
# АНКЕТА

- Время работы за компьютером.
- Зависимость от компьютера.
- Психологические симптомы
- Здоровьесберегающие технологии при работе с компьютером
- Влияние компьютера на развитие интеллекта.





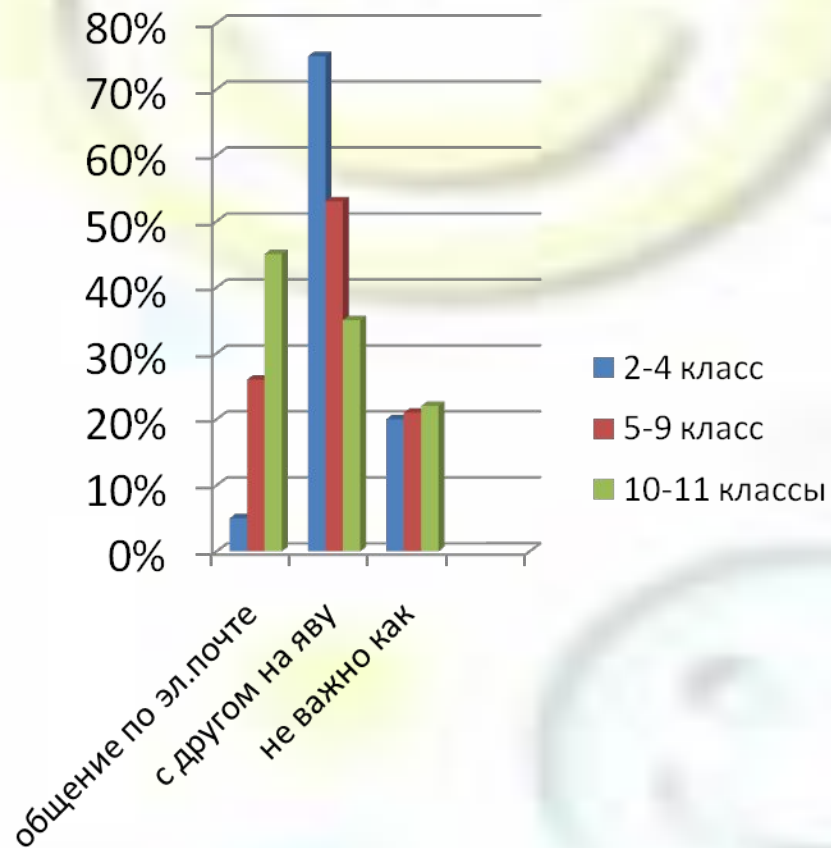
Сколько часов в день вы сидите за компьютером?



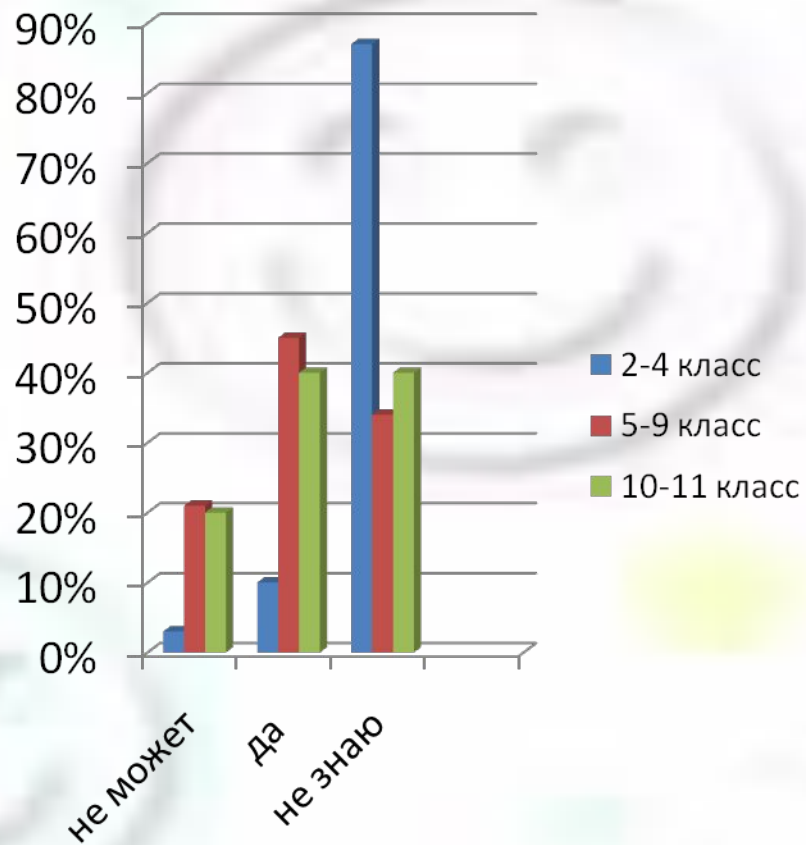
С какого возраста вы работаете на компьютере?



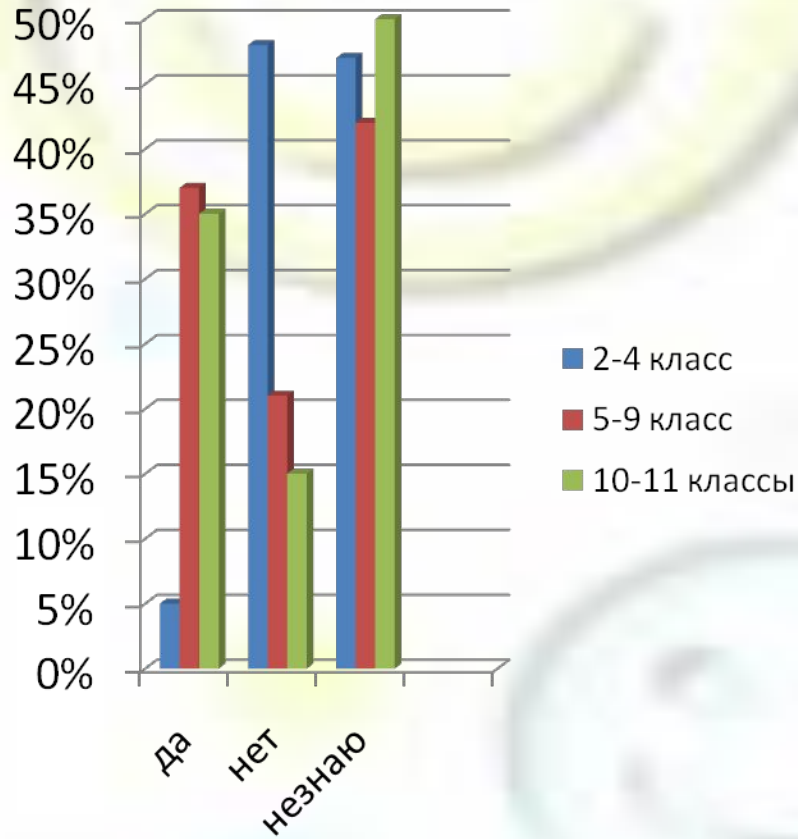
Какое общение вы предпочитаете?



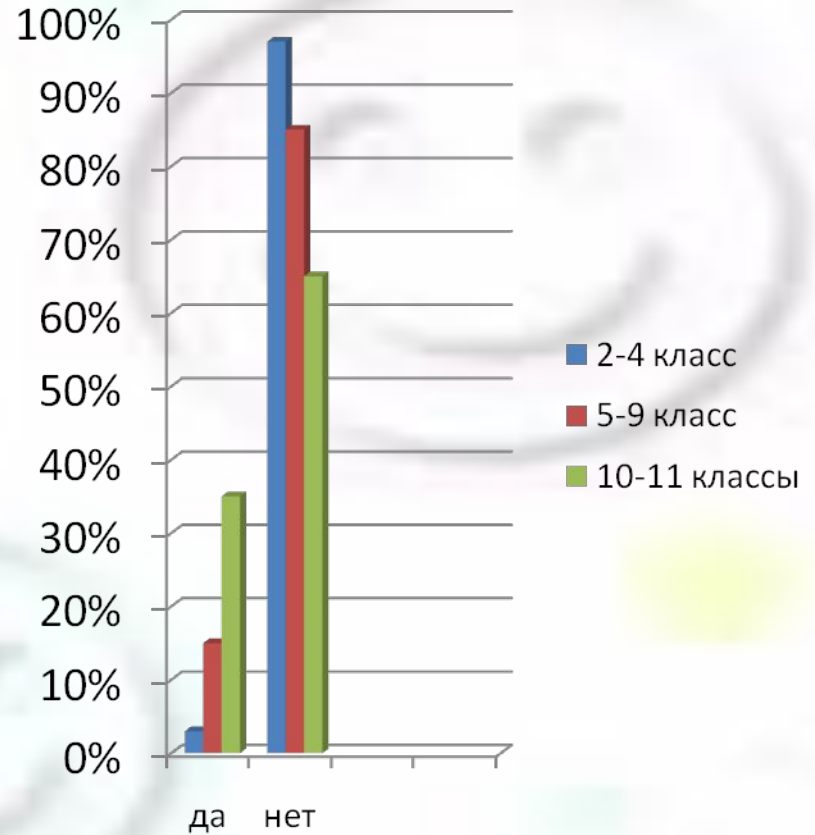
Может ли заменить вам компьютер лыжную прогулку?



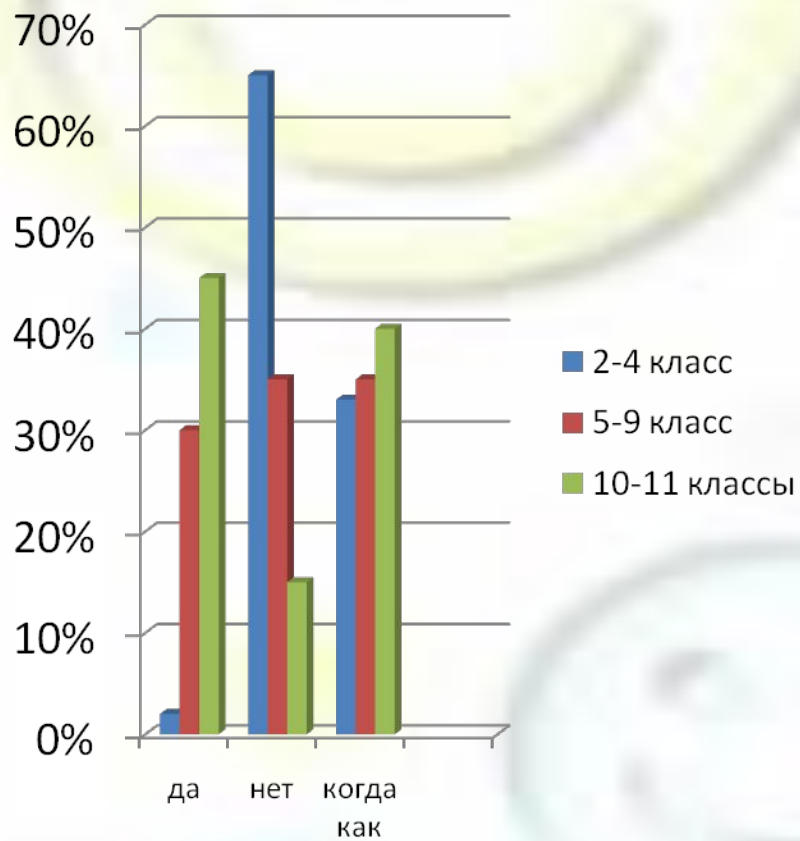
Есть ли постоянное желание  
играть в игры?



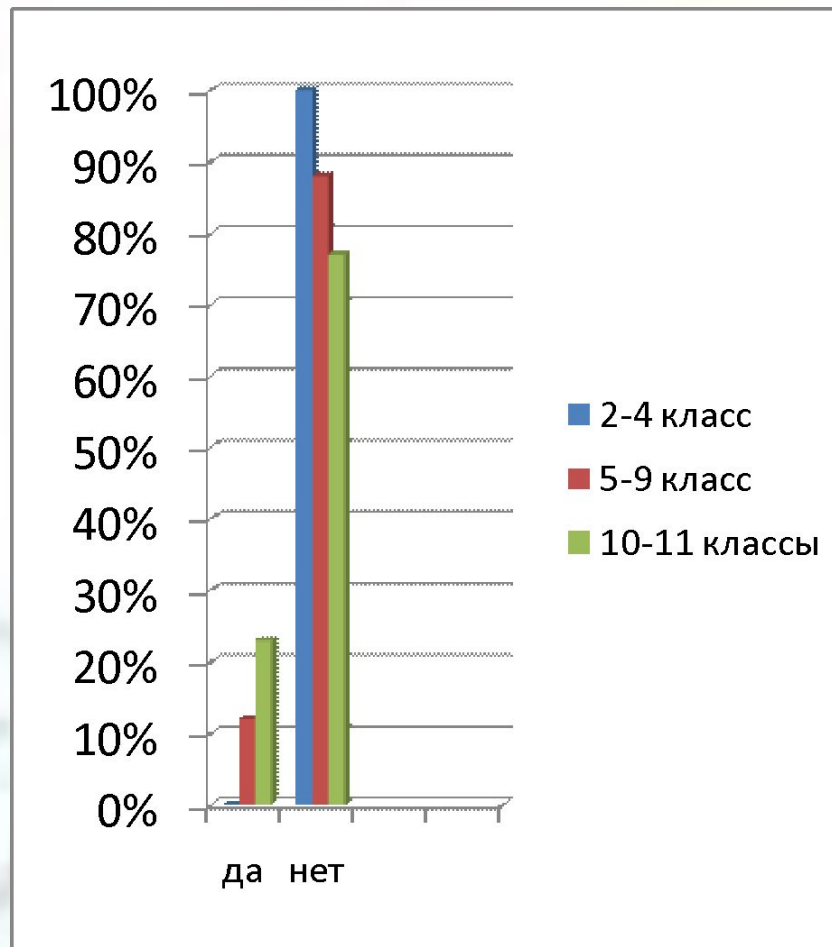
Придя, домой вы сразу садитесь за  
компьютер?



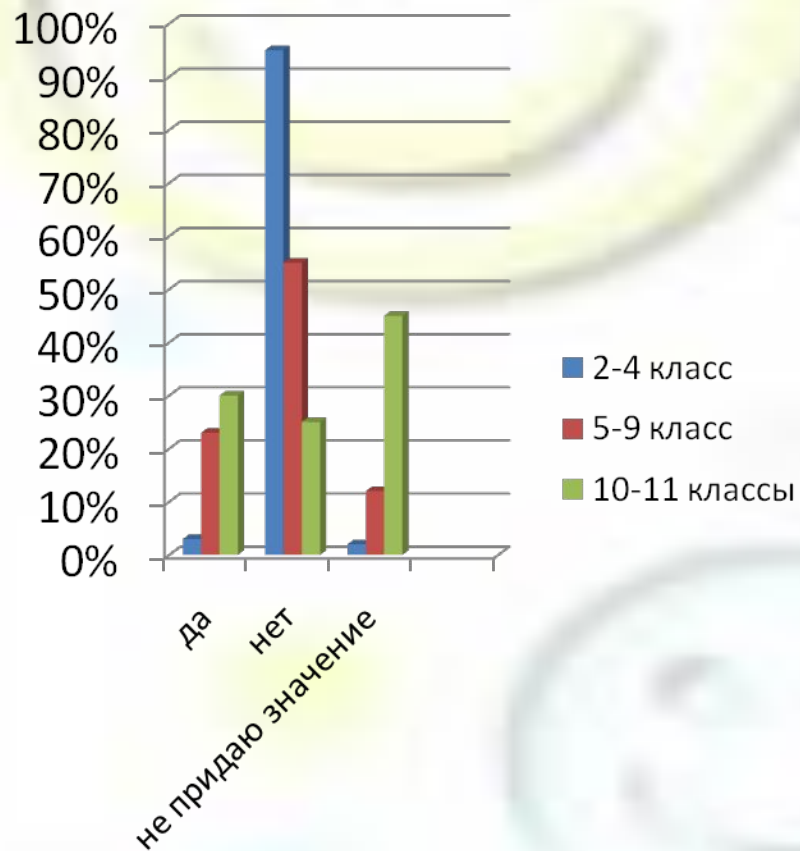
Вы кушаете, пьете чай, готовите уроки у компьютера?  
ночь за компьютером?.



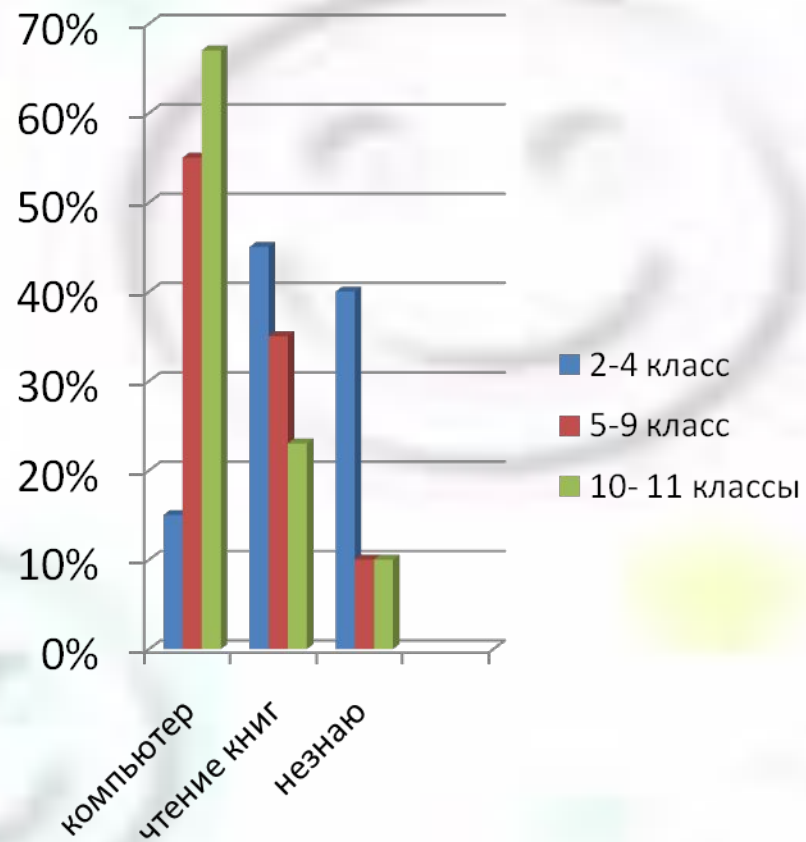
Проводили вы хоть одну



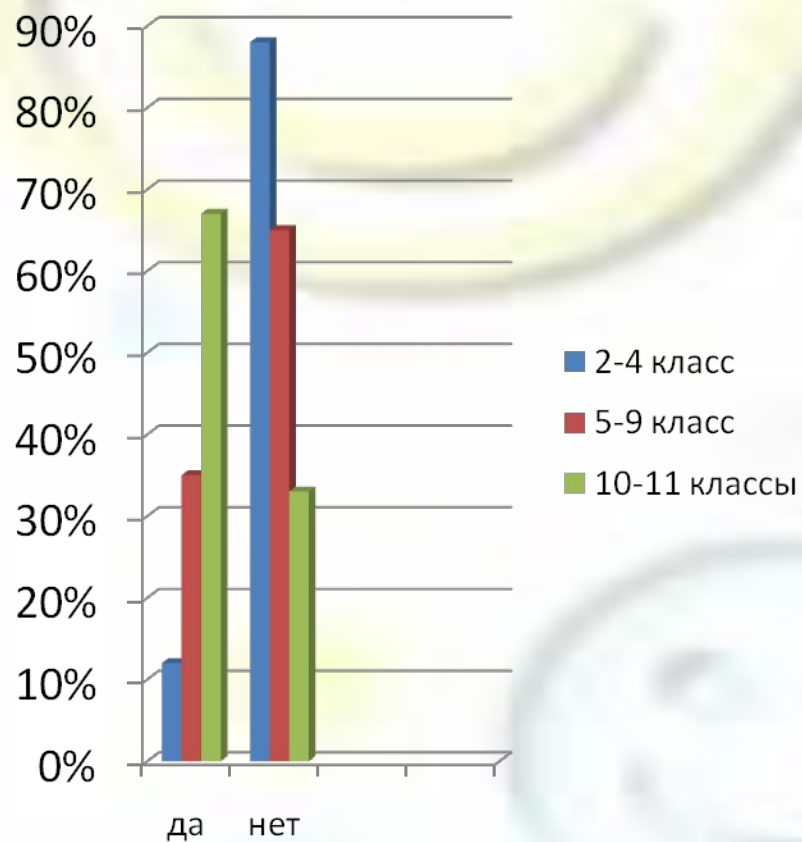
Вы забывали чистить зубы и кушать  
заигравшись за компьютером?



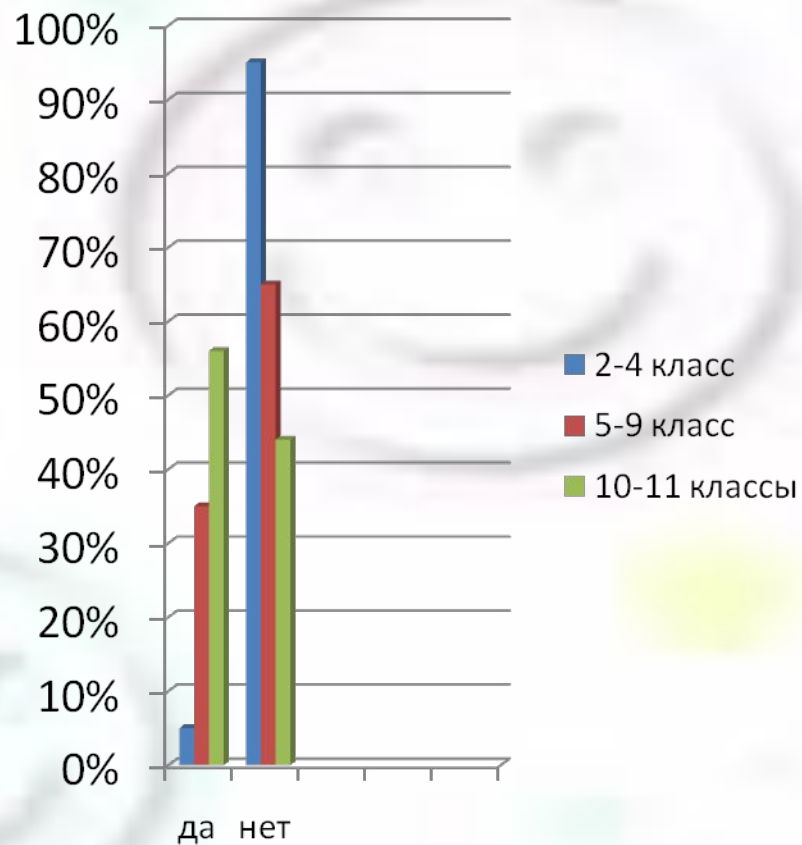
Что вас больше всего интересует?



Пребывали вы в плохом, раздраженном настроении, не могли ничем заняться, если был сломан компьютер?

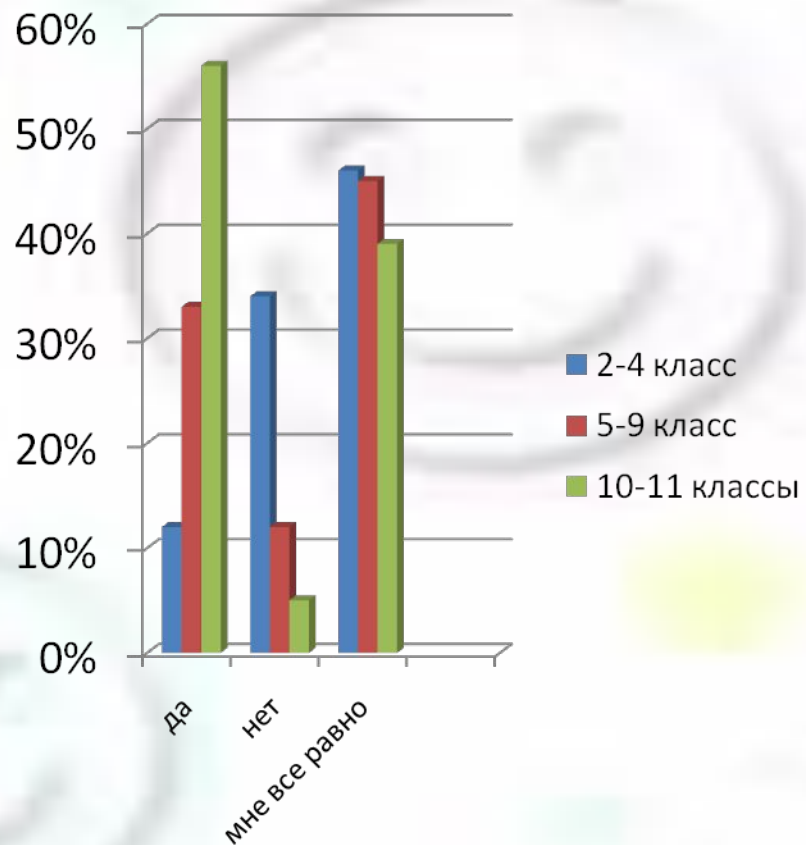
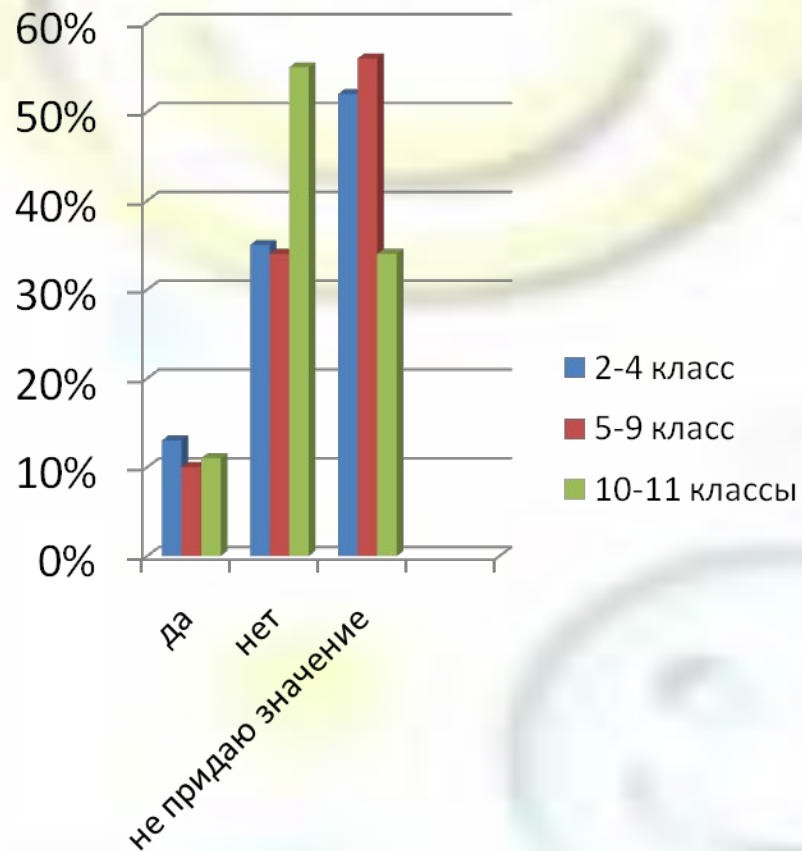


Конфликтовали вы, угрожали, в ответ на запрет сидеть за

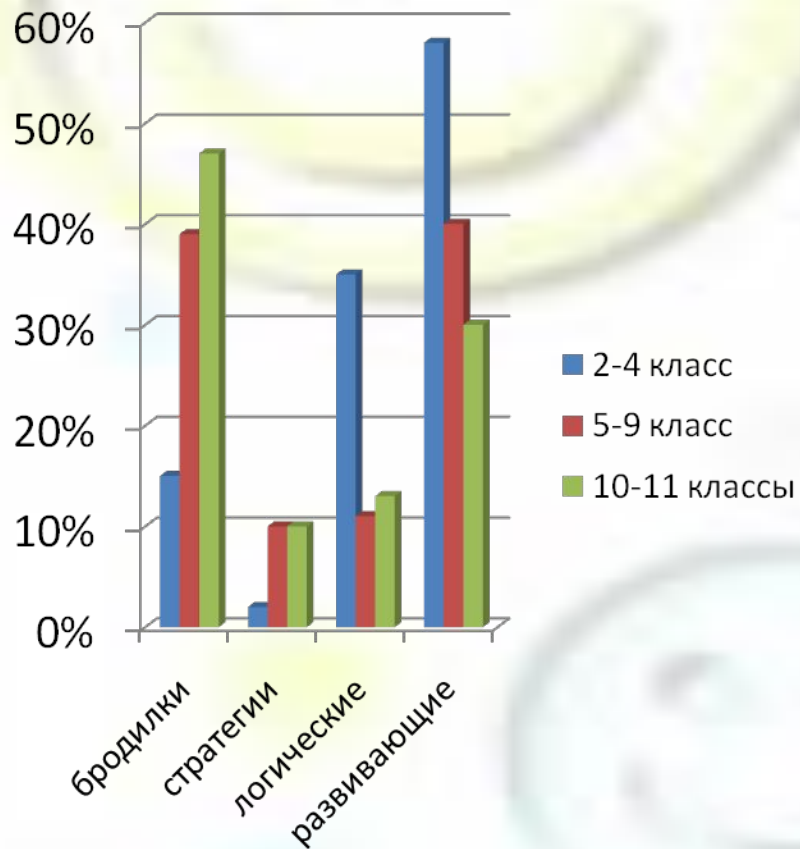


Устают ли глаза при работе с компьютером?  
представляет компьютер

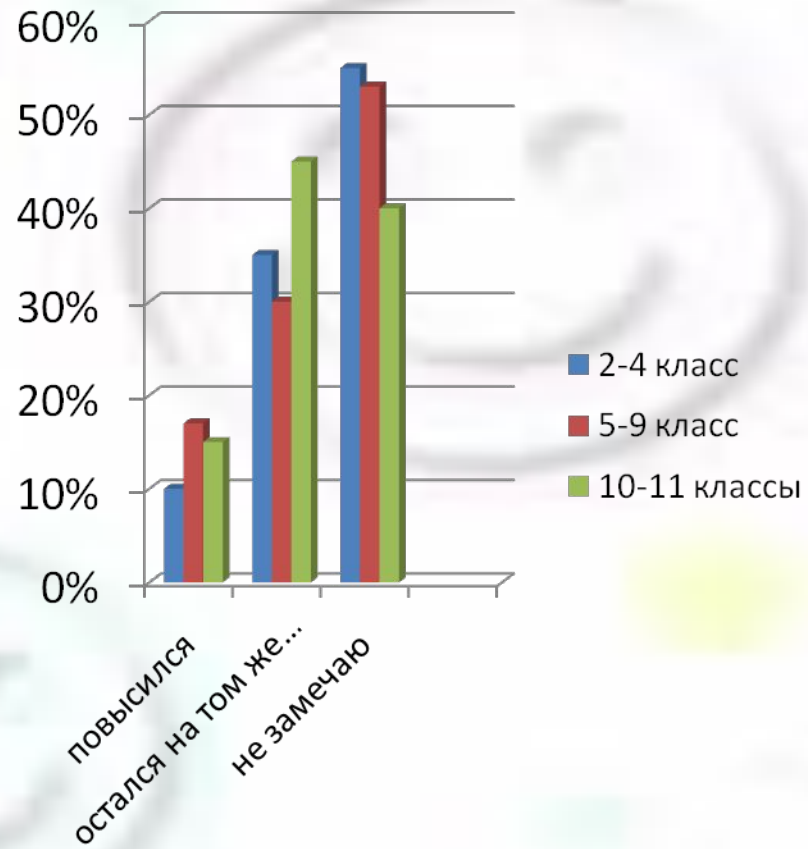
Вы знаете, какую угрозу  
вашему здоровью?



В какие игры вы предпочитаете играть ?



С приобретением компьютера твой интеллект:



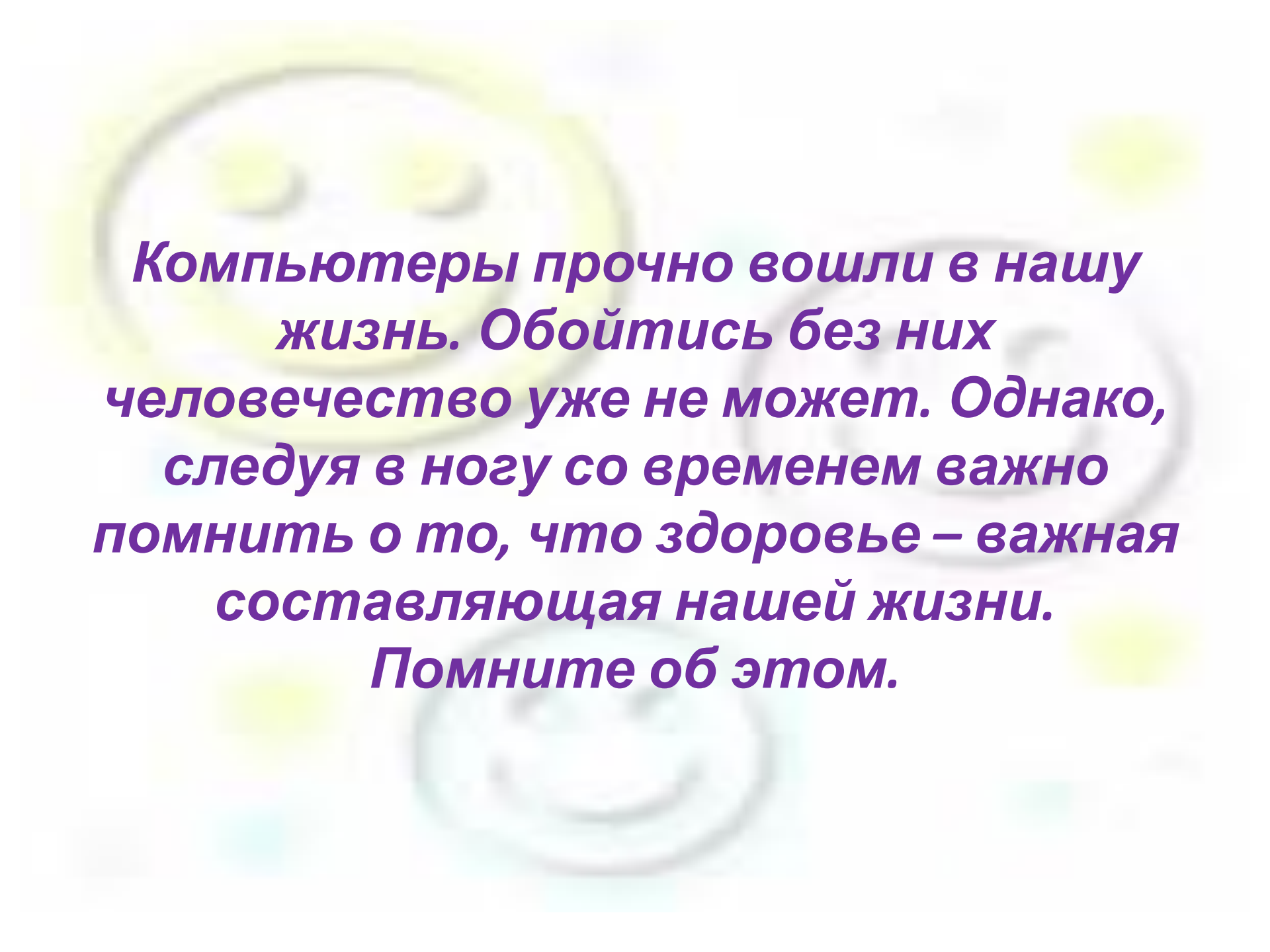
# Виды компьютерных игр:

- игры типа «убей их всех»
- игры – приключения
- игры стратегические, в которых требуется принимать решения
- развивающие игры
- обучающие игры
- игры диагностические
- графические, связанные с рисованием, конструированием




- вызывает положительный интерес к технике;
  - развивает творческие способности;
  - полностью захватывает сознание ребенка;
  - устраняет страх перед техникой;
  - формирует психологическую грамотность к овладению ПК;
  - развивает воображение, моделируя будущее;
  - воспитывает внимательность, сосредоточенность;
  - помогает овладеть в быстром темпе чтением, письмом и т. д.;
  - тренирует память, внимание;
  - развивает быстроту действий и реакции;
  - воспитывает целеустремленность.
- отрицательное влияние на физическое развитие;
  - повышает состояние нервозности и страха при стремлении во что бы то ни стало добиться победы;
  - содержание игр провоцирует проявление детской агрессии, жестокости;
  - обязывает ребенка действовать в темпе, задаваемом программой;
  - способствует развитию гиподинамии;
  - снижает интеллектуальную активность;
  - ухудшает зрение.

**Ничто не заменит маленькому человечку тепло общения, когда он «тычет в книжку пальчик» на коленях у отца или деда. Но у одного могут быть дела, другому нужно отдохнуть, а ребёнку хочется именно сейчас задать кучу вопросов. Вот и приходит на помощь умная игрушка. Умная в том смысле, что она умеет запоминать, отвечать и подсказывать. Здесь и ответ на вопрос, почему дети так любят общаться с компьютером.**



***Компьютеры прочно вошли в нашу жизнь. Обойтись без них человечество уже не может. Однако, следуя в ногу со временем важно помнить о то, что здоровье – важная составляющая нашей жизни. Помните об этом.***



**ВРЕДЕН  
ЛИ  
ТЕЛЕВИЗОР?**

## ***О вреде телевизора:***

- **Вред здоровью**
- **Вред фигуре**
- **Вред психике**
- **Вред свободному времени**



**ВРЕДЕН  
ЛИ  
МОБИЛЬНЫЙ  
ТЕЛЕФОН?**

**«Добровольное облучение мозга  
микроволнами от мобильного  
телефона - это самый крупный  
биологический эксперимент над  
человеком».**

**(Шведский нейрохирург профессор Лэйф  
Сэлфорд).**

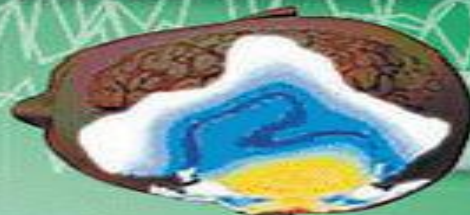
# Поглощение энергии головным мозгом

Рис. 1

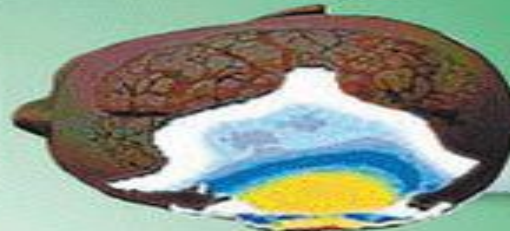
www.sharmol.ru



Мозг ребёнка поглощает значительно больше излучения, чем мозг взрослого человека.



у детей 5 лет



у детей 10 лет



у взрослых

## Изменения в нервных клетках головного мозга

Рис. 2



до облучения



после облучения

## Последствия облучения мобильными телефонами у детей\*

**БЛИЖАЙШИЕ РАССТРОЙСТВА:** ослабление памяти, снижение внимания, умственных и познавательных способностей, раздражительность, нарушение сна, склонность к стрессам, эпилептическим реакциям.

**ВОЗМОЖНЫЕ ОТДАЛЁННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ:** опухоли мозга (25-30 лет), болезнь Альцгеймера, «приобретённое слабоумие», депрессивный синдром и другие проявления дегенерации нервных структур головного мозга (в возрасте 50-60 лет).

\*Прогноз Российского национального комитета по защите от неионизирующих излучений



## **Полезные советы, как свести к минимуму вред от телефона:**

- **по возможности разговаривайте по сотовому не более трех минут с интервалом в 15 минут или пользуйтесь гарнитурой;**
- **мобильник лучше держать подальше от тела и уж точно не носить на шее в качестве кулона.**
-