МОУ - специальная (коррекционная)
общеобразовательная
школа-интернат №12, II вида
города Искитим, Новосибирской области

Компьютер и дети

Выполнила:
учитель начальных классов
Замосковцева Татьяна Геннадьевна

Компьютеры и физическое здоровье детей

Компьютер может стать помощником в интеллектуальном развитии ребенка, освоении им профессии, а может разрушить здоровье и привести к социальной дезадаптации.

РАБОЧЕЕ МЕСТО

- Сидеть ребёнок должен на расстоянии не менее 50- 70 см от компьютера (чем дальше, тем лучше).
- Стол следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов.
- Стул должен быть обязательно со спинкой.

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ И ЗРЕНИЯ ПРИ РАБОТЕ НА КОМПЬЮТЕРЕ

- Время непрерывной работы за компьютером в пределах одного урока для учащихся начальной школы составляет 8 -15 минут;
- В день младший школьник может пребывать перед монитором до *полутора–двух* часов, *разделив их на 4 сеанса;*
- Чередование компьютерных занятий и физической активности;
- Использование упражнений, снижающих зрительное утомление;
- Применение разного рода тренажёров, установленных под рабочим столом – педалей, пневмоковриков;
- Подбор стула, соответствующего росто-возрастным показателям ребёнка;
- Принятие мер по уменьшению отражений от монитора (выключение верхнего света, задёргивание штор на окнах, поворот монитора;
- Контроль позы ребёнка;
- Использование упражнений кистевых пружинных или резиновых эспандеров; гимнастики, направленной на снятие утомления в кистях рук и предплечья, проведение точечного массажа.

НАРУШЕНИЯ

- Использование видеомониторов, не отвечающих гигиеническим требованиям;
- Отсутствие в помещениях кондиционеров;
- Нет перерывов либо они недостаточны для проветривания и уборки помещения;
- Увеличена продолжительность работы воспитанников на компьютерах;
- Игнорируются физкультминутки.

ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО РЕБЁНКА ЗАВИСИТ ОТ ВАС

Помните!

ЗАНЯТИЯ НА КОМПЬЮТЕРЕ ПРИНЕСУТ ПОЛЬЗУ, ЕСЛИ ВЫ ПРИСЛУШАЕТЕСЬ К НАШИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ

БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ!