

Проблемы компьютерной зависимости

Компьютер может быть не только другом, но и превратиться в злейшего врага, который мстит потерей здоровья и интеллекта

Учеба с помощью компьютера –

ЭТО:

- Написание текстов и упражнений;
- Составление таблиц и диаграмм;
- Сканирование текстов, рисунков для подготовки уроков;
- Использование учебных дисков для расширения знаний и кругозора;
- Возможность эстетического оформления докладов, рефератов;
- Возможность поиска информации по учебной теме.

Компьютер дает школьнику

ВОЗМОЖНОСТЬ:

- Находить друзей в разных городах и странах;
- Бесплатно заказывать необходимые материалы для удовлетворения собственных знаний и интересов;
- Посылать и получать электронные письма, развивать в себе умения писать письма.

Неприятностей для здоровья со стороны компьютера можно ожидать (а значит, и предупредить) с четырех сторон:

- Электромагнитное излучение.
- Нагрузка на мышцы и суставы.
- Нагрузка на зрение.
- Психологическая нагрузка.

Электромагнитное излучение

- ставить системный блок подальше: в угол, под стол, за защитный экран;
- приобрести современную модель монитора с минимальным излучением, соответствующую госстандартам безопасности;
- не оставлять компьютер включенным, когда он не нужен (например, на ночь), использовать «спящий» режим монитора (чтобы он временно гас, если к компьютеру не прикасаются несколько минут);
- использовать ионизатор воздуха («люстру Чижевского»), насыщающий воздух полезными отрицательно заряженными частицами.

Нагрузка на мышцы и суставы

- Спинка должна быть такой, чтоб на нее можно было слегка откинуться (буквально на несколько градусов) – это разгружает позвоночник.
- Подлокотники должны располагаться так, чтобы на них можно было свободно опустить руки, расслабив локти и запястья, а кисти во время работы находились на одной оси с предплечьем (не загибаться кверху и не опускаться).
- Бедра должны располагаться под прямым углом к туловищу, колени должны быть согнуты тоже под прямым углом.
- Ноги должны плотно стоять на полу или на подставке.
- Монитор должен быть расположен так, чтобы его середина находилась чуть ниже уровня глаз (примерно под углом 10 градусов), чтобы не уставала шея.
- Если ребенок много работает с клавиатурой, возможно, понадобится подставка под запястья (чтобы они не висели в воздухе) или эргономичная клавиатура из двух половинок, которые можно разместить, как удобно пользователю.

Нагрузка на зрение

- Расстояние до экрана должно быть не менее 60–70 сантиметров, а его центр должен располагаться чуть ниже уровня глаз (на 10–15 см, или 10 градусов).
- На поверхности монитора не должно быть бликов света – ни от окна, ни от светильников.
- Хотя монитор сам светится, на рабочем столе должна быть включена лампа мощностью не более 60 Вт,
- Во время перерывов лучше встать, подвигаться, а также сделать разминочную гимнастику для глаз: посмотреть поочередно на ближние и отдаленные предметы (например, на точку на окне, а потом на то, что за окном).
- Используйте монитор, программное обеспечение и настройки, безопасные для зрения: изображение не должно мигать, быть слишком мелким или слишком ярким.
- ЖК-мониторы лучше подойдут для работы, поскольку они не мигают, как электронно-лучевые
- Поверхность экрана нужно раз в неделю очищать специальными салфетками, малейшие пылинки или пятнышки увеличивают нагрузку на зрение.

Психологическая нагрузка

- Тема компьютерной зависимости очень сложна, и пока специалисты не пришли к единому мнению о том, почему и как она формируется и формируется ли вообще. Пока имеет смысл рассматривать ее как одну из разновидностей зависимого поведения, такого как зависимость от азартных игр, курения или алкоголя. За этими явлениями чаще всего стоят причины глубокого психологического порядка и связаны они могут быть в том числе с отношениями в семье.
- Компьютерные игры могут сильно различаться по своим характеристикам, а значит, и по тому, как они влияют на психику ребенка. Обращайте внимание на то, во что играет ребенок и как это меняет его состояние, настроение, образ жизни. Если возникают малейшие подозрения, что игры плохо влияют на него (ребенок становится раздражительным, устает, злится, тратит на игры время, которое обычно проводил с друзьями, хорошо себя чувствует только во время этих игр и т. д.), примите меры: уделите ребенку больше внимания, предложите другие, более здоровые отвлекающие занятия.

Памятка для родителей по использованию компьютера ребенком:

- Чтобы родители могли контролировать использование ребенком компьютера, они должны сами уметь им пользоваться;
- Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном;
- Через 20-30 минут работы делать перерыв;

- Ребенок не должен работать на компьютере более 1,5-2 часов;
- Родители должны интересоваться содержанием дисков с играми;
- Если ребенок посещает компьютерный клуб, родители должны знать в каком и с кем.

Наша жизнь



Мы принимали участие:

- Сбор помощи для детей Южной Осетии
- Выпуск плакатов по ПДД (**III место**)
- Выпуск плакатов «ЗОЖ» (**I место**)
- Выпуск плакатов «Золотая осень»
(**II место**)
- Осенний бал (**I место**)
- Олимпиада по физкультуре (**I место**)

День учителя





День здоровья















"Простые девочки!"







До следующей встречи!