

КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Шилкина Н.Н., учитель начальных классов, МОУ
№1

XXI век – эпоха информационного общества





□ Компьютер в обучении младших школьников должен стать обогащающим элементом развивающей предметной среды.

Положительные моменты общения ребёнка с компьютером:

- 1. Он помогает выявить и развить способности ребенка.
- 2. Является великолепным способом самообучения.
- 3. Развивает самостоятельное мышление.
- 4. Усиливает концентрацию внимания.
- 5. Учит ребенка быстро переключаться с одного действия на другое.



Современные компьютеры не столь опасны для здоровья, как их предшественники

Правила безопасности:

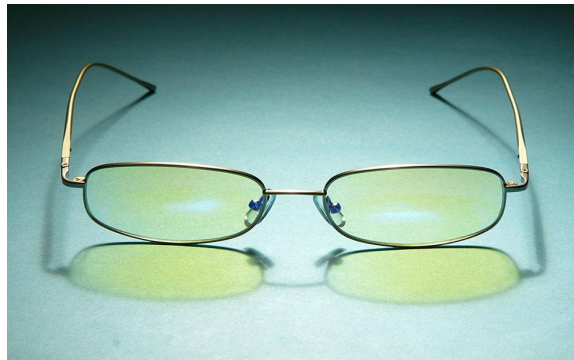
- 1. Компьютер следует расположить в углу или задней поверхностью к стене.
- 2. В помещении, где используется компьютер, необходима ежедневная влажная уборка. Поэтому пол в нем не надо закрывать паласом или ковром.
- 3. До и после работы на компьютере следует протирать экран слегка увлажненной чистой тряпкой или губкой.

Правила безопасности:

- 4. Считается, что кактусы тоже помогают уменьшить негативное влияние компьютера.
- 5. Необходимо чаще проветривать комнату.
- 6. Аквариум или другие емкости с водой увеличивают влажность воздуха.

Вредные факторы воздействия на человека:

- 1. Сидячее положение в течение длительного времени.
- 2. Электромагнитное излучение.
- 3. Перегрузка суставов кистей рук.
- 4. Стресс при потере информации.
- 5. Повышенная нагрузка на зрение;



Упражнения для глаз:

Комплекс 1

- 1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
- 2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- 3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- 4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.
- 5. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- 6. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

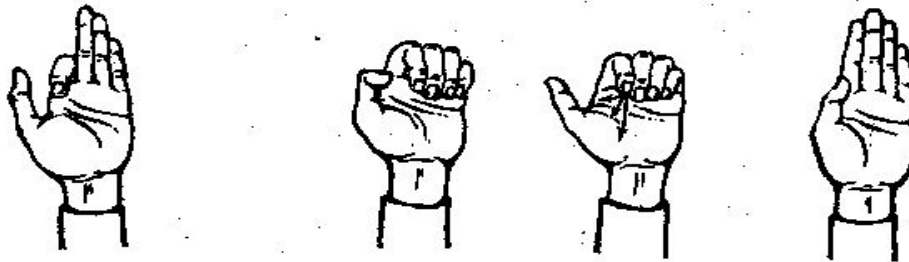
Упражнения для глаз:

Комплекс 2

- 1. Горизонтальные движения глаз: направо-налево.
- 2. Движение глазами вертикально вверх-вниз.
- 3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
- 4. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
- 5. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
- 6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся".
- 7. Частое моргание глазами.
- 8. Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

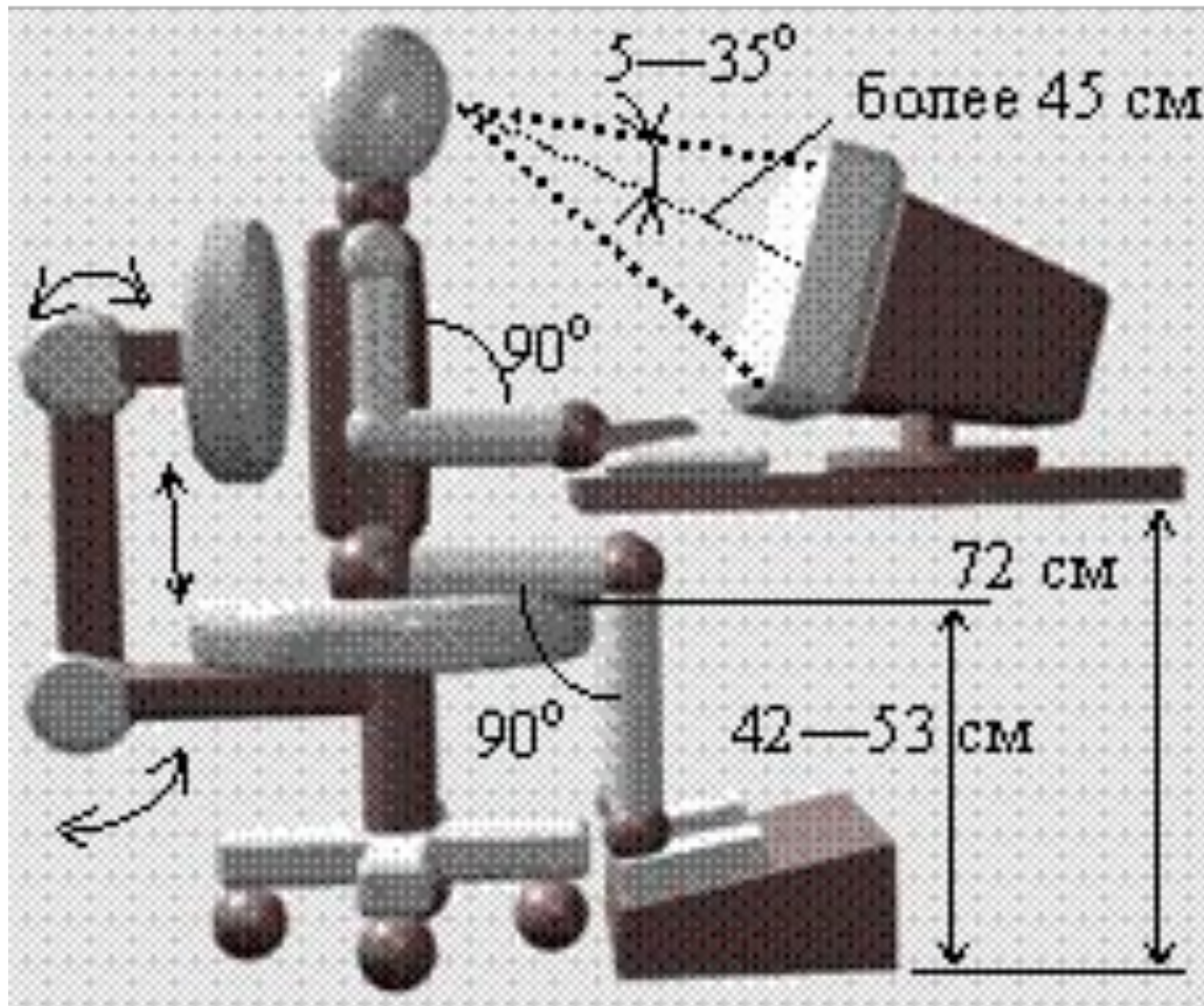
Упражнения для профилактики нервно-мышечного переутомления:

- Пожимание плечами
- Колебательные движения рук
- Упражнение для пальцев рук



- Круговые движения головой
- Упражнение для мышц всего тела

Комфортное рабочее место



Список литературы:

- 1. Хуторской, А. В. Педагогическая инноватика: методология, теория, практика/ А. В. Хуторской. — М. : Изд-во УНЦ ДО, 2005.
- 2. Молокова, А. В. Информатизация начальной школы (концептуальные положения)/ А. В. Молокова ; под ред. И. М. Бобко, Ю. Г. Молокова. — Новосибирск : Изд-во НГУ, 2004.
- 3. Молокова, А. В. Комплексный подход к информатизации начальной школы/ А. В. Молокова // Начальная школа. — М., 2005.
- 4. Журналы «Завуч начальной школы» №3 (2008г.) – стр.29-33, №6 (2008г.) – стр.117-118.
- 5. Журнал «Начальная школа» №1 (2008г.) – стр.31-33
- 6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

