

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЕРНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, Г.О. ЗАРАЙСК,
Д.ЕРНОВО, УЛ. ДАЧНАЯ, Д.87

Общешкольное родительское собрание на тему
«Компьютер и здоровье детей»

Составитель: Гуськова Ольга Валерьевна,
учитель биологии

2020 г.

Родительское собрание «Компьютер и здоровье детей»

Цель:

- просвещение родителей по теме “Компьютер и здоровье ребёнка”,
- дать рекомендации по использованию элементов здоровьесберегающих технологий при работе детей за компьютером в школе и дома.

Подготовительные мероприятия:

- анкетирование учащихся по теме собрания;

Вопросы для обсуждения:

Стоит ли противостоять желаниям ребенка пользоваться этим чудом технического прогресса? Как сделать общение ребенка с компьютером безопасным и полезным?

Ход родительского собрания

I. Мотивация к деятельности. Тренинг.

Родители рассаживаются по кругу лицом друг к другу, передавая из рук в руки приятный на ощупь мягкий мячик, высказывают свою точку зрения и аргументы по предлагаемому вопросу. Первый вопрос – мячик передают по часовой стрелке, второй вопрос - мячик передают против часовой стрелки и т.д.

Вопросы.

Чем является компьютер в вашей семье? Приведите примеры ситуаций из вашей жизни, связанных с положительными и отрицательными эмоциями по поводу использования компьютера. Что сделаем, чтобы не повторять ежедневно: “Ты опять весь день просидел(а) за компьютером”? Так ли необходимо в доме это чудо научно-технического прогресса?

II. Анализ, обсуждение ситуаций и разработка рекомендаций.

В последние годы значительно увеличилось количество людей, проводящих весь рабочий день за компьютером. Персональный компьютер стал нашим спутником и дома. Без компьютера не обходятся и наши дети, учась как в школах, так и в институтах и других учебных заведениях.

Еще недавно компьютеры были скорее роскошью, но уже сейчас являются чуть ли не “предметом первой необходимости”.

В связи с этим все чаще стали возникать вопросы о том, как влияет компьютер на здоровье. По сей день, именно по этой теме идут многочисленные дискуссии. Каково влияние компьютера на здоровье, как на детей, так и взрослых? Вредно ли это? И если да, то насколько? Опаснее ли компьютер телевизора, или в нем вреда не больше, чем в обыкновенных электронных приборах в нашем доме? Как влияет компьютер на наше здоровье, на нашу психологию, зрение? И еще много подобного рода вопросов.

Рассматривая влияние компьютеров на здоровье, отметим несколько факторов риска:

- проблемы зрения;
- проблемы, связанные с мышцами и суставами;
- проблемы, связанные с электромагнитным излучением;
- стресс, депрессия и другие нервные расстройства, вызванные влиянием компьютера на психику человека.

В каждом из этих случаев степень риска прямо пропорциональна времени, проводимому за компьютером и вблизи него.

Проанализируем каждый из них по порядку.

Нагрузка на зрение.

Это первый и самый главный фактор. Именно из-за нее через непродолжительное время у ребенка возникают головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения. Влияющие факторы здесь: качество монитора, содержание изображения и время работы за монитором. Однако заметим сразу, компьютер не является основной причиной развития близорукости у ребенка. Огромную роль в этом играют наследственность, телевизор, чтение в темноте.

С началом «эры компьютеризации» было отмечено специфическое зрительное утомление у детей и взрослых, работающих на компьютерах, получившее общее название «компьютерный зрительный синдром». Зрительная система человека приспособлена для восприятия объектов в отражённом свете. При работе на компьютере часами у глаз не бывает необходимых фаз расслабления, глаза напрягаются, их работоспособность снижается. Очень часты жалобы на затуманенное зрение, трудности при переносе взгляда с ближайших на дальние и с дальних на ближайšie

предметы, кажущееся изменение окраски предметов, их двоение, неприятные ощущения в области глаз – чувство жжения, «песка», покраснение век, боли при движении глаз.

«Компьютерный зрительный синдром» обусловлен следующими особенностями работы за компьютером и погрешностями в этой работе:

- свечением и мерцанием монитора;
- постоянным переводом глаз с монитора на клавиатуру;
- использованием устаревшей техники.

Каковы основные симптомы данного расстройства? Это:

- быстрая утомляемость глаз;
- сухость, покраснение, резь в глазах;
- головная боль;
- болезненные ощущения в области спины, шеи, плеч;
- слезоотделение;
- подрагивание век.

Детские психологи утверждают, что для любого человека и в первую очередь для детей, условно время отдыха, проведённое за играми на компьютере, можно определить как его возраст полных лет, приравненный к минутам, увеличенный в два-три раза, причем время отдыха от компьютера должно быть в два-три раза больше времени, проведённого за компьютером. Например, если ребёнку 6 лет, то играть на компьютере ему желательно не более 12-18 минут с перерывом на один час, а также не играть перед сном.

При грамотной постановке дела нагрузка на зрение от компьютера может быть значительно снижена.

1. Ребёнок младшего школьного возраста может проводить за компьютером не более 10-20 минут, после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз. Очень полезным будет научить ребёнка специальной гимнастике для глаз.
2. Если у малыша проблемы со зрением, то садиться за монитор ему можно только в очках.
3. Ни в коем случае не разрешайте ребёнку работать за компьютером в темноте.

4. Расположите дисплей так, чтобы свет из окна не падал на экран и не светил в глаза. Проследите, чтобы расстояние от детских глаз до экрана составляло 50-70 см.

(родителям раздаются памятки «Комплекс упражнений для снижения утомления глаз»)

Стеснённая поза.

Вторым по вредности фактором, влияющим на здоровье, является стесненная поза. Работа человека, сидящего за компьютером, - одна из самых напряженных и утомительных. Сидя за компьютером, ребенок должен смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или органах управления. Это вынуждает его тело принять определенное положение и не изменять его до конца работы. В этом отношении компьютер гораздо опаснее телевизора, который позволяет свободно двигаться. Из-за стесненной позы возникают следующие нарушения.

1. Заболевания суставов кистей рук. При работе за компьютером рука человека вынуждена совершать много мелких движений, сильно устает, а при длительной работе развиваются хронические заболевания. Многие держат на столе резиновую эластичную игрушку или кольцо-экспандер и с его помощью время от времени разминают кисти рук.
2. Затрудненное дыхание. Это самый коварный из всех врагов. Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке, и это приводит к астме, развитию приступов кашля и иным явлениям.
3. Остеохондроз. При длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы, а иногда искривление позвоночника

Как можно больше разнообразьте досуг ребёнка: между компьютерными играми ребёнок должен играть в подвижные игры, гулять, заниматься спортом. Не разрешайте малышу перекусывать за компьютером: эта вредная во всех смыслах привычка может остаться на всю жизнь.

ПОЛЕЗНО!

Инструкция по правильной посадке за компьютером

1. Сядьте прямо.
2. Спину держите ровно, корпус разверните строго к монитору (нельзя сидеть вполоборота).
3. Ноги не скрещивайте, поставьте обе ступни твердо на пол или на подножку.
4. Поясница слегка выгнута, опирается на спинку кресла.

5. Расслабьте корпус и ноги, вам должно быть удобно сидеть.
6. Расслабьте плечи, руки расслабленно положите на стол (или клавиатуру с мышью), расслабьте пальцы.
7. Линия плеча должна располагаться прямо над линией бедер.
8. Предплечья можно положить на мягкие подлокотники на такой высоте, чтобы запястья располагались чуть ниже, чем локти.
9. У рук всегда должна быть опора, чтобы они не находились на весу. Руки должны удобно располагаться по сторонам.
10. Руки выпрямите более чем на половину (угол в локте должен быть больше 90 градусов)
11. Локти согнуты и находятся примерно в 3 сантиметрах от корпуса.
12. Клавиатуру поместите ниже локтей (по возможности) или на их уровне.
13. Голову держите прямо, по желанию – с небольшим наклоном вперёд.
(инструкция раздаётся родителям)

Излучение.

Изначально все родители боятся радиации от компьютерного монитора. Но должна вам сказать, что у современных мониторов предусмотрены все меры безопасности: в частности, собственно то, что называется радиацией (гамма-лучи и нейтроны), монитор вообще не производит. В нём просто нет устройств со столь высокой энергией. Также ничего не излучает системный блок. Но вы наверно заметили, что нигде в квартире пыль не скапливается с такой скоростью, как на компьютерном столе. Дело в том, что на электроннолучевой трубке кинескопа имеется потенциал в 100 раз выше напряжения в сети. Сам по себе потенциал не опасен, но он создаётся между экраном дисплея и лицом сидящего перед ним, и разгоняет осевшие на экран пылинки до огромных скоростей. И эти пылинки летят, естественно, во все стороны и оседают на компьютерный стол и лицо ребёнка. Следовательно, необходимо постоянно снижать количество пыли в помещении посредством влажной уборки. А ребёнка, вставшего из-за компьютерного стола, следует умыть прохладной водой или протереть лицо влажной салфеткой.

По возможности необходимо минимизировать пагубное влияние электромагнитного излучения:

1. Системный блок и монитор должен находиться как можно дальше от вас.
2. Не оставляйте компьютер включённым на длительное время если вы его не используете, хотя это и ускорит износ компьютера, но здоровье полезней. Так же, не забудьте использовать "спящий режим" для монитора.

3. В связи с тем, что электромагнитное излучение от стенок монитора намного больше, постарайтесь поставить монитор в угол, так чтобы излучение поглощалось стенами.

4. По возможности сократите время работы за компьютером и почаще прерывайте работу.

Психическая нагрузка.

Следующий по важности фактор – нагрузка на детскую психику. Компьютер требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. И всё же психическую нагрузку можно уменьшить. Во-первых, в работе следует делать перерывы, во-вторых, необходимо следить за содержательной стороной игр. Легче всего для детского восприятия статическое, крупное цветное изображение в сопровождении звука. Достаточно безопасно рассматривать картинки или фотографии в сопровождении дикторского текста. Хуже для психики и для глаз воспринимается рисование на компьютере: здесь звук не играет отвлекающей роли, а всю работу выполняют глаза. Напрягая зрение, ребёнок напрягается сам. Всё это происходит и во время чтения с экрана текста, поэтому поиск информации в Интернете нужно дозировать. Ну и, наконец, настоящие вредители – игры, содержащие движущееся на высокой скорости изображение и мелкие элементы.

Кроме вышеперечисленных вредных факторов при работе за компьютером и правил их профилактики, в настоящее время появились термины “синдром компьютерного стресса” и “компьютерная зависимость”.

Синдром компьютерного стресса.

Отмечаются нарушение памяти, бессонница, ухудшение зрения, головные боли, хроническая усталость, депрессионное состояние, проблемы в общении.

Как противостоять? Надо соблюдать гигиенические нормы и правила. Своевременно делать перерывы в работе. Проветривать помещение, делать влажную уборку.

Методики снятия стресса.

- 1)- посмотрите в окно и считайте до 20, обмойте лицо холодной водой.
- переключите внимание на воспоминание о приятном.
- больше общайтесь с природой.
- физические нагрузки, музыкальная терапия - снимают нервное напряжение.
- настой лекарственных растений: валерианы, пустырника, шалфея, розмарина, мяты, пиона (1 столовую ложку одной из трав залить стаканом

кипяченой воды, настоять 30 минут. Взрослым – 0,5 стакана 2 раза в день, детям 1/4 стакана. Можно добавить в настой 1 чайную ложку меда)

2) Шиаци – разрядка по-японски (*точечный массаж*)

Массировать точки между бровями, на два пальца над наивысшей точкой надбровных дуг, у основания ушей.

Массаж стопы – перед сном.

Напиток от нервов и усталости: 1 стакан теплого молока + сырой желток + немного сахара, размешать, выпить.

Антистрессовый напиток.

Измельчить банан + 1 ч.л. лимонного сока + 0,5 ст.л. молотых лесных орехов + 1ч.л. проросших зерен пшеницы + 150 г. молока и пить мелкими глотками.

Компьютерная зависимость.

Современный ребенок рано знакомится с компьютером. Мы радуемся, глядя, как ловко малыш нажимает на кнопки домашней техники. Многим родителям нравится, что дети не балуются, не носятся по улице, а мирно сидят дома за компьютером. В результате, взрослые порой не подозревают, какую информацию черпает их ребенок из компьютера. Они не догадываются, что машина не только становится для ребенка няней или источником знаний, но начинает эмоционально заменять ему родителей, особенно много работающих родителей. Постепенно ребенок проводит за компьютером все больше времени. Отдельно различают психологическую зависимость от Интернета (*сетеголизм*) и компьютерных игр (*кибераддикция*).

Первые признаки развития зависимости у ребенка:

- Если ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера.
- Провел хотя бы одну ночь у компьютера.
- Прогулял школу – сидел за компьютером.
- Приходит домой, и сразу к компьютеру.
- Забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось).
- Испытывает эйфорию, хорошо себя чувствует за компьютером, и наоборот, ощущает пустоту, раздражение, когда вынужден заниматься чем-то другим или лишен компьютера.
- Увеличивает число времени, проводимое за компьютером, в ущерб другим занятиям – работе, учебе, домашним делам, полностью или частично теряя к ним интерес.
- Вступает в конфликт с близкими людьми из-за своей деятельности, что

ведет ко лжи относительно того, что он делает.

- Предвкушает следующий сеанс жизни в виртуальной реальности, что также поднимает настроение и захватывает все помыслы.

Как противостоять?

Постоянно интересуйтесь настроением, делами, удачами и неудачами ребёнка. Чаще спрашивайте сына(дочь) о том, что происходило в школе, по дороге домой и т.д. Организуйте семейные экскурсии, прогулки, просмотры. **Обеспечьте** ребёнку условия и возможность в реальной жизни получать то, что ему может дать виртуальный мир. Это яркая, насыщенная, интересная жизнь, возможность испытывать азарт, риск, возможность испытывать агрессию приемлемым способом, возможность играть, реализовывать любопытство, возможность общаться со сверстниками.

Если родители не всегда имеют возможность лично контролировать использование домашнего компьютера ребёнком, можно установить программу КиберМама™ - программа для ограничения времени работы на компьютере детей и подростков, которая позволяет создавать расписание работы ребёнка за компьютером и автоматически контролировать его соблюдение, запрещать запуск нежелательных игр и программ, блокировать доступ в Интернет.

Многие родители, а особенно бабушки и дедушки, часто недоумевают: “Не слишком ли много “но”? Запретить – и всё! Мал ещё! Вот вырастет – пусть сидит сколько хочет, а сейчас – нечего делать!” Хочется отметить, что запретами и угрозами никому ещё ничего хорошего и достойного сделать не удалось. “На человека можно воздействовать только внушением”. Осваивая с ребёнком компьютер, вы формируете развитую, социально адаптированную личность, а запреты и наказания ничего кроме ответной агрессии не вызовут. Интерес детей к компьютеру огромен, и ваша задача – направить его в полезное русло, сделав компьютерные средства привычными и естественными для повседневной жизни детей. Ни в коем случае не следует наказывать ребёнка запретом на компьютерные игры, а в качестве поощрения разрешать играть “сколько хочешь”. Современный компьютер должен стать для вашего малыша равноправным партнёром, способным очень тонко реагировать на все его действия и запросы. Терпеливый товарищ и мудрый наставник, творец сказочных миров и отважных героев, компьютер играет всё большую роль в досуге наших детей, положительно влияя на формирование их психофизических качеств и развитие личности. Соблюдение несложных правил работы на компьютере позволит вам сохранить здоровье и одновременно открыть ребёнку мир огромных возможностей, доступный сегодня маленькому пользователю.

IV. Рекомендации родителям.

Золотые правила при работе за компьютером

Правило первое: перед работой за компьютером обязательно сделай разминку.

Правило второе: когда работаешь, сиди расслабленно.

Правило третье: чаще меняй позу, делай перерывы в работе. В среднем, раз в 10 минут рекомендуется отвлечься от работы, делать 1—2 упражнения — простых и привычных. В том числе, из числа обозначенных выше.

Правило четвертое: пальцы должны быть легкими и расслабленными.

Очень важно не допустить перегрузку суставов кистей рук. Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

Правило пятое: закончил занятие — сделай разминку.

Цель проведения разминки — обеспечить восстановление после завершения занятий, когда значительную нагрузку испытывали органы зрения, опорно-двигательный аппарат, мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии мышцы кисти работающей руки.

Исходя из этого, для разминки составляют комплекс, включающий в себя 3—4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5—2 минут.

Общеразвивающие, корригирующие и дыхательные упражнения должны быть детям хорошо знакомы. Выполнение комплексов Упражнений с пособиями или дидактическим инвентарем повышает интерес к их выполнению, улучшает качество выполнения способствует формированию правильной осанки.

Детям можно предложить упражнения с такими предметами и природными материалами, как флажки, кубики, ленточки, мячи и эспандеры, природный материал (шишки, желуди, орехи).

Упражнения выполняются сидя и стоя. Исходное положение Дел ног

(обычно— стойка, ноги на ширине ступни параллельно) должно быть удобным, обеспечивая устойчивое положение и способствуя равномерному распределению тяжести тела.

Особенно важно обращать внимание детей на то, что, выполняя упражнения, включенные в комплекс разминки после занятий нужно правильно сочетать движения с ритмом дыхания, не задерживая его. Чтобы

научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, предложите им при опускании рук вниз, Приседаниях, наклонах произносить звуки или слова. Например, при наклоне вперед протяжно произнести звук «ш-ш-ш» как сдувается лопнувший шарик и т. д.

Правило шестое: при работе на компьютере необходимо постоянно заботиться о зрении.

V. Подведение итогов и рефлексия.

Экспресс анкетирование родителей:

1. Сколько времени проводит ваш ребёнок за компьютером?
2. В какие игры играет ваш ребёнок? Знакомы ли Вам название, правила этих игр?
3. Какие сайты посещает ваш ребёнок и с какой целью?
4. Помогаете ли Вы ребёнку использовать компьютер как средство образования и получения информации?
5. Часто ли ваш сын (дочь) “призывают” Вас на помощь для выполнения каких-либо заданий с использованием компьютера?

Если Вы ответили “нет” или “не знаю” на вопросы №2-№5, но при этом ответ на вопрос №1 – более 30 минут, Вам надо срочно пересмотреть свои отношения с ребёнком, т.к. компьютер для него более верный и надёжный “товарищ”.