



Компьютер и здоровье детей



+

- 1. работа на компьютере - игра, это интересно**
- 2. Развивает мышление (рисунки, схемы, знаки)**
- 3. Развивает память и внимание (яркие, запоминающиеся предметы, действия)**
- 4. Возможность общения со сверстниками**
- 5. Развитие мелкой моторики рук**
- 6. Быстрый доступ к информации**
- 7. Возможность дистанционного обучения**

-

- 1. Нагрузка на зрение**
- 2. Стесненная поза**
- 3. Излучение**
- 4. Воздействие на психику**
- 5. Вызывают агрессию**
- 6. Сужение круга интересов**
- 7. Уход от реальности**
- 8. Трата денег**

Нам хотелось бы...

Чтобы компьютер стал нашим помощником и другом, но при этом не вытеснял книгу, спорт, учебу и не портил наше здоровье.

Проблемное поле

- **1. Как влияет компьютер на здоровье детей?**
- **2. Как организовать безопасное взаимодействие ребёнка с компьютером?**

Правила пользования компьютером.

- Необходимо правильно организовать освещение компьютерного стола.
 - Следите за исправностью монитора и чистотой экрана, так как грязь дает дополнительное искажение.
 - Индивидуально подобранные стол и стул позволят соблюдать оптимальное расстояние от экрана до глаз (50-60 см).
 - Не ставьте компьютерный стол так, чтобы сидеть спиной к окну. Блики на экране способствуют утомлению глаз.
 - Наиболее вредной считается работа в Интернете. Ограничьтесь в этом .
 - Необходимо каждые 15-20 минут делать перерывы – давал глазам отдохнуть. Научитесь делать зарядку для глаз.
 - Дети с 10 до 14 лет могут работать за компьютером не более 1-1,5 часа в сутки.

Спасибо за внимание !