

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
"Волгоградский областной центр медицинской профилактики", Волгоград

Информационный материал
по теме: "Компьютер и другие гаджеты"

для младших школьников (7-11 лет)

Волгоград 2017

Содержание

1. Актуальность темы
2. Влияние компьютера на здоровье младшего школьника
3. Польза от компьютеров
4. Санитарно-гигиенические нормы при работе за ПК
5. Заключение

Дорогие ребята!

Современную жизнь сложно представить без персональных компьютеров, ноутбуков, планшетов, которые имеются сейчас практически у каждого из нас. Вы познавали мир с помощью гаджетов, сталкивались с ними дома, у родственников и друзей, в секциях и кружках, куда вы ходили. **Можно сказать, что современный школьник без гаджетов – это уже нонсенс...**

И многие родители, особенно бабушки и дедушки обеспокоены, насколько безопасно увлечение гаджетами.

Давайте же рассмотрим, имеют ли под собой почву их опасения. Вопросы компьютеризации, влияние компьютера на здоровье человека являются очень важной проблемой современности. Компьютер хоть и облегчает человеку жизнь, но в то же время может вызвать серьезную зависимость. Погружаясь в виртуальный мир, человек как бы отгораживается от реальности, перестает интересоваться окружающим. И особенно уязвимы в этом плане дети, которые еще не сформировались как личности и легко поддаются пагубному влиянию. Тем более, что компьютерный мир так заманчив, красочен и моден.

Так как же компьютер влияет на здоровье младших школьников?

Раннее знакомство с телевизором, компьютером, планшетом действительно влечет за собой риск возникновения ряда заболеваний: ухудшение зрения, проблемы с опорно-двигательным аппаратом, лишний вес. В их основе – малая подвижность и неправильная осанка во время «общения» с гаджетом. Сейчас даже во время перемен некоторые школьники не бегают по коридорам, как это было раньше, а предпочитают играть со своими гаджетами, и даже во время урока иногда можно видеть опущенные под парту руки – он продолжает играть.

1. Сидячее положение

Повальное увлечение школьников разными устройствами приводит к серьезным проблемам с позвоночником, т.к. они могут часами сидеть, согнувшись. В итоге портится осанка. Доктора даже придумали название для этого недуга - «спина игромана». Поэтому нужно постоянно следить за осанкой и еще очень важно вести физически активный образ жизни. Малоподвижный образ жизни часто приводит **к ожирению**, а вы часто «крадете» у себя время для физической активности (бегать, прыгать, лазать и тому подобное).

2. Ухудшение зрения.

У вас особенно часто устают глаза, поскольку глаза и мышцы, которые ими управляют, еще не окрепли. Ухудшается зрение, глаза начинают слезиться, появляется головная боль, утомление, двоение изображения... Это явление получило название «**компьютерный зрительный синдром**».

3. Воздействие электромагнитного излучения монитора.

Каждое устройство, которое производит или потребляет электроэнергию, создает электромагнитное излучение. Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. Действие электромагнитных полей на здоровье человека пока мало изучено, поэтому рекомендуется уменьшить или свести к минимуму встречу с ними. Поэтому по ночам электронный гаджет не должен находиться у вашей головы или под подушкой, а мобильник не должен висеть на груди и храниться в кармане брюк.

4. Снижение эмоциональности, стандартизация мышления.

Многие психологи обеспокоены тем, что у детей из-за гаджетов все чаще появляются нарушения эмоциональной сферы (неадекватные вспышки агрессии, истерики, тревожность, общая бедность эмоциональных проявлений). Детская психика не всегда способна выдержать тот поток информации и ту активность сенсорного воздействия, которую несут гаджеты. Поэтому вы быстро становитесь зависимыми от электронных игрушек и виртуального мира, из которого потом сложно вырваться. Компьютер искажает мышление, учит мыслить не творчески, а технологически. Мышление программируется, творческие способности не развиваются, уходят эмоции, сострадание, человечность - то, что раньше всегда было присуще детям. В результате вы не развиваетесь, а учитесь быть всего лишь потребителями кем-то созданных продуктов: фильмов, мультиков или игр.

Одним из основных плюсов современных технологий является **доступность информации**. Можно в любой момент узнать обо всем, что происходит в мире. Однако такая высокая доступность таит в себе и ряд опасностей. Информация поступает быстро и легко забывается, так как нет необходимости включать **долговременную память**: вам незачем запоминать материал, ведь вы в любой момент можете его снова найти. Нарушается восприятие больших объемов информации, внимание не удерживается и не происходит анализа материала, задерживается интеллектуальное развитие.

Если вы днями просиживаете за планшетом или телефоном, все меньше времени проводите со сверстниками, реже выходите на свежий воздух, можете пренебрегать приемом пищи и сном ради того, чтобы лишний час провести в образе компьютерного героя – у вас формируется зависимость.

Есть характерные признаки появления электронной зависимости:

1. Попытки отвлечь вас от игр и мультфильмов либо на время прервать это занятие вызывают бурный протест и резкие изменения настроения. Вы можете становиться после прерванной игры очень агрессивными, иногда может возникнуть истерика. Это происходит, потому что эмоциональная

реакция на произошедшее очень сильна.

2. Реальная жизнь «вне экрана» перестает быть более привлекательной, чем жизнь «внутри гаджета». Снижается или вовсе теряется интерес к тем занятиям, которые раньше нравились и дарили положительные эмоции.

3. Отношения со взрослыми постепенно портятся. Вместо какого-либо совместного с родителями (или другими значимыми взрослыми) времяпрепровождения вы отдаете предпочтение электронному миру игр и мультяшек.

Но современные электронные устройства имеют и свои положительные стороны.

Какая же польза от компьютера?

- быстрое получение нужной информации (электронные энциклопедии, возможность изучить мнения ученых, современные научные издания и статьи), интересные факты, теории невероятности, поэтому обучение происходит быстрее и интереснее;
- формируется умение работать с техническими средствами, появляется техническая грамотность, что в дальнейшем пригодится, так как сейчас происходит компьютеризация во всех сферах жизнедеятельности;
- существует множество развивающих программ и игр для детей разных возрастов: на логику, мышление, моторику, обучение цветам, формам, цифрам и буквам, программы по изучению иностранных языков для учеников начальной школы, компьютерная графика и т.д.;

Таким образом, если гаджет используется только как средство развлечения и досуга, то он мешает успеваемости и личностному росту в целом. А если он используется с умом, и вы научились правильно добывать информацию, создавать какие-то продукты, те же презентации, видеоролики, - тогда это только помогает учебе и улучшает успеваемость.

Длительное общение с интернетом приводит к тому, что некоторые дети перестают самостоятельно мыслить, анализировать и изучать материал. Гораздо разумнее для подготовки домашних заданий использовать книги, самим искать информацию.

Развитие мышления зависит от развития речи. Именно развитая речь является важнейшим показателем интеллекта. А посредством гаджетов начинает развиваться клиповое, то есть образное мышление. Вы видите картинки, которые словно в калейдоскопе сменяют друг друга. Ваш мозг воспринимает их образно, просто запоминая, но не выстраивая никаких логических цепочек. В итоге можно так и не обрести способность мыслить логически. Совсем другое дело книги, читая которые вы вынуждены воссоздавать образы в своей голове и искать логические связи. Поэтому необходимо больше читать, пересказывать и обсуждать прочитанное.

Рекомендации по обеспечению комфортной и безопасной работы на компьютере

- Для того, чтобы снизить нагрузку на зрение, необходимо правильно организовать рабочее место. Для компьютера необходим компьютерный стол с регулируемой высотой и регулируемый стул (ноги не должны «болтаться» в воздухе, а твердо стоять на полу) с подлокотниками. Компьютерный стол должен иметь матовое покрытие во избежание световых отражающих бликов. Расположение монитора должно быть строго параллельно глазам школьника. При этом расстояние от глаз до экрана монитора должно составлять не менее 40 см. Также надо следить, чтобы от окна или лампы не создавались дополнительные блики на экране, так как это негативно сказывается на зрении. Нельзя работать за компьютером в полной темноте.
- Желательно, чтобы монитор находился ниже уровня глаз. Чтобы зрение «не падало» и не возникали проблемы с позвоночником, следует ограничить время работы за монитором. Оно должно составлять не более 1 часа для школьников. Рекомендуется делать короткий перерыв через каждые 15-20 минут занятий.
- Употреблять продукты, укрепляющие зрение: чернику, черную смородину, морковь, печень трески, зелень.
- При работе за компьютером следует выполнять специальные упражнения для глаз.
- Необходимо чередовать работу за компьютером с другими видами деятельности.
- Во время занятий за компьютером не нужно горбиться. Если выработать у себя привычку сидеть ровно и смотреть прямо на компьютер, то вероятнее всего вам удастся в будущем избежать проблем с мышцами и суставами.
- Следует выбирать компьютерные игры, способствующие развитию, обучению.

Комплекс упражнений для глаз:

1. Крепко зажмурить глаза, открыть. Повторить 10 раз.
2. Быстро поморгать 20 раз.
3. Сделать движение глазами вверх-вниз-влево-вправо 5 раз.
4. То же самое повторить закрытыми глазами 5 раз.
5. Надавить на веки пальцами, отпустить-10 раз.
6. Круговой массаж глаз: По верхнему веку от виска к носу, по нижнему - от носа к виску. 10 раз.
7. Круговые движения глаз влево- 5 раз вправо- 5раз.
8. Двумя глазами смотреть на кончик носа, затем - на любую точку вдаль. 10 раз.

9. Смотреть то на палец вытянутой руки, то на точку. Когда смотришь на палец - двоится точка, когда на точку - двоится палец.

10. «Пальминг». Закрывать глаза ладонями, стараясь увидеть «бархатную черноту».

Заключение:

Главная задача компьютера – облегчить всем нам жизнь, а не усложнить её. И поскольку от электронного помощника мир уже не откажется, есть только один выход – нужно правильно себя вести при работе за компьютером, чтобы не испортить здоровье, не потерять хорошее зрение. Все должно быть в меру!

Конечно, компьютер является нашим другом, но нужно уметь ограничивать время нахождения за ним, иначе это может привести к серьезным последствиям.

Есть рекомендованные нормы: Всемирная организация здравоохранения предлагает в младшем школьном возрасте не использовать гаджеты больше 50 минут. Пусть для многих эти нормы окажутся не очень реальными, но все же к ним надо стремиться.

В мире очень много интересного, что может пройти мимо, если вы много времени будете проводить, сидя за монитором своего компьютера: интересные путешествия, занятия спортом, танцами, общение с родными и близкими, встречи с интересными людьми, участие в реальных конкурсах, открытие новых прекрасных мест в своем родном городе, отдых на природе. Реальная жизнь прекрасна и удивительна, не стоит менять ее на «виртуальную»!