

Статья на тему: "Компьютер, безопасность, здоровье"



Эволюция компьютеров и программного обеспечения привела к достаточной простоте их освоения для самых неподготовленных пользователей, в том числе младших школьников и даже дошкольников. Всё большее количество детей получает доступ к компьютеру в раннем возрасте - дома, у друзей, в кружках. Компьютерные технологии качественно изменяют содержание, методы и организационные формы обучения и при определённых условиях могут способствовать раскрытию, сохранению и развитию индивидуальных способностей обучаемых, их личностных качеств; формированию познавательных способностей; стремлению к самосовершенствованию. С помощью компьютера они быстрее усваивают тот или иной материал, вовлекаются в учебный процесс в качестве активных участников.

Использование компьютерных технологий в учебном процессе отвечает психофизиологическому развитию учащихся, допускает простоту в организации занятий, оказывает заметное влияние на содержание, формы и методы обучения.

Применение мультимедийных презентаций позволяет сделать уроки более интересными, включает в процесс восприятия не только зрение, но и слух, эмоции, воображение, помогает детям глубже погрузиться в изучаемый материал, сделать процесс обучения менее утомительным, позволяет повысить эффективность и мотивацию обучения.

Чтобы избежать таких печальных перспектив и сделать пребывание за компьютером комфортным для ребенка, мы составили эту памятку с правилами работы за компьютером для детей. Но подойдут они и их родителям.

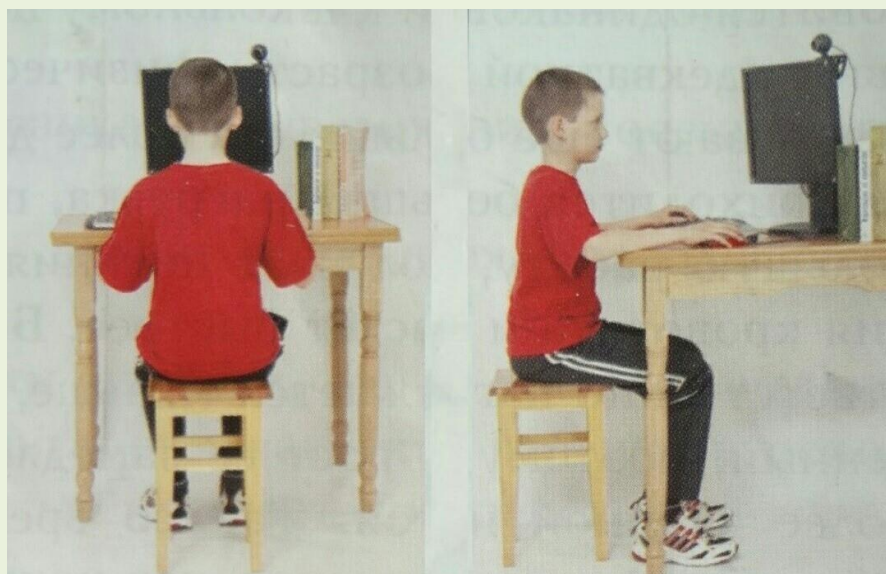
Техника безопасности и организация рабочего места

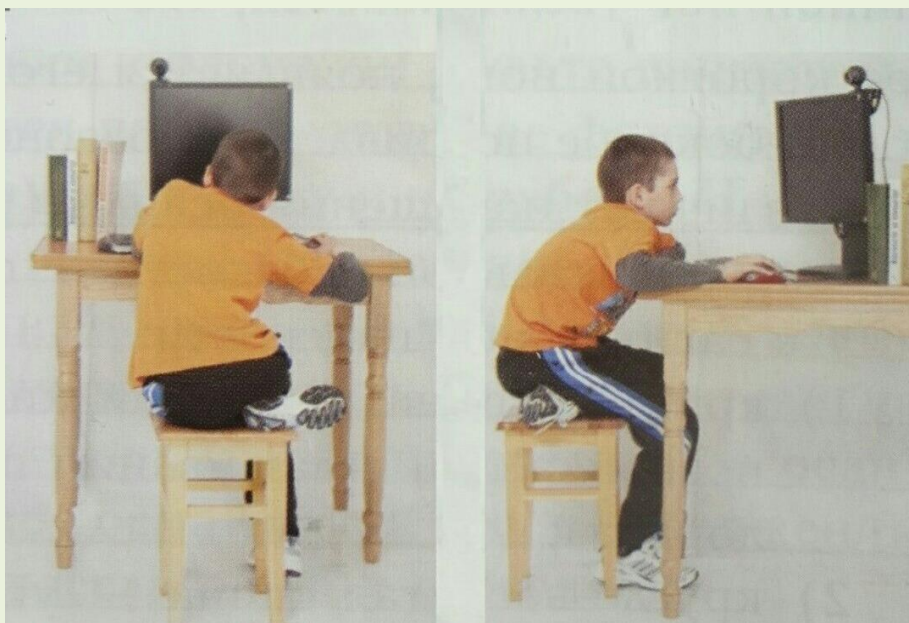
- Будьте внимательны, дисциплинированы, осторожны.
- Не размещайте на рабочем столе посторонние предметы
- Не трогайте провода и разъемы соединительных кабелей.
- Не прикасайтесь к экрану монитора.
- Не пытайтесь самостоятельно устранить неполадки в работе компьютера - немедленно сообщите о них учителю.



Также не стоит:

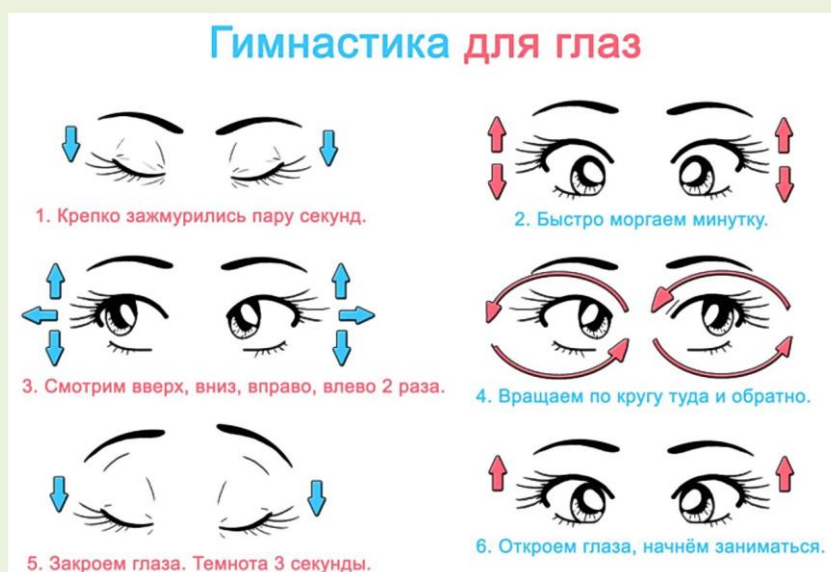
- Не стоит долго сидеть за компьютером.
- Не работайте за компьютером в положении лёжа, ведь это сильный удар по зрению.
- Не работайте за компьютером в темноте.
- Не сидите за компьютером дольше 1,5 - 2 часов в день. (дошкольникам не дольше 30 мин.)
- Не устанавливайте яркость монитора на максимум.
- Не работайте за компьютером перед сном.
- Не работайте за компьютером с мокрыми руками.
- При возникновении ошибок или каких-либо неисправностей работы компьютера, необходимо обратиться за помощью к родителям или воспитателю.
- Не кладите ногу на ногу и не вытягивайте ноги во время работы за компьютером. Это лишняя нагрузка на спину.





Упражнения для глаз

- Отвести взгляд от монитора и закрыть глаза.
- Интенсивное моргание 10 раз.
- «Рисовать» закрытыми глазами геометрические фигуры.
- 10-15 раз переводить взгляд от самой отдаленной точки до кончика носа.
- Массаж висков по часовой и против часовой стрелки.



Задача взрослых (педагогов, родителей) - это контроль ребенка во время работы за компьютером. Следите за тем, как он сидит за компьютером и что делает в это время. Тогда вы сможете сохранить и поддержать физическое и психологическое здоровье ребенка. Будьте примером для него - приучитесь сами следить за осанкой, вместе делайте упражнения для осанки и зрения.