

## ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

Без компьютера не представляют свою жизнь не только взрослые, но и дети разного возраста. С одной стороны, эта техника имеет положительное влияние на школьников, а с другой - может серьезно навредить ребенку, ухудшить его здоровье. Необходимо ограничивать время, которое школьник проводит за компьютером, чтобы не было проблем.

### ПОЛЬЗА КОМПЬЮТЕРА

С помощью этой техники, ученик узнает много новой, полезной информации. Он находит ответы в Интернете даже на самые сложные вопросы. Старшие школьники могут прочесть литературу для написания рефератов. Во всемирной сети есть масса информации, которая будет интересна детям.

Компьютер позитивно повлияет на здоровье школьника, если родители сумеют выбрать подходящие игры и развлечения. У ребенка будет развиваться память, логическое мышление, внимание. А еще при работе с клавиатурой мелкая моторика рук хорошо функционирует, управление мышкой способствует развитию определенных центров в мозге.

Можно сказать, что влияние компьютера на здоровье школьника бывает позитивным только тогда, когда родители не оставляют все на самотек. Нужно смотреть, чем занимается ребенок, сколько времени он проводит за компьютером.

## ВРЕД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

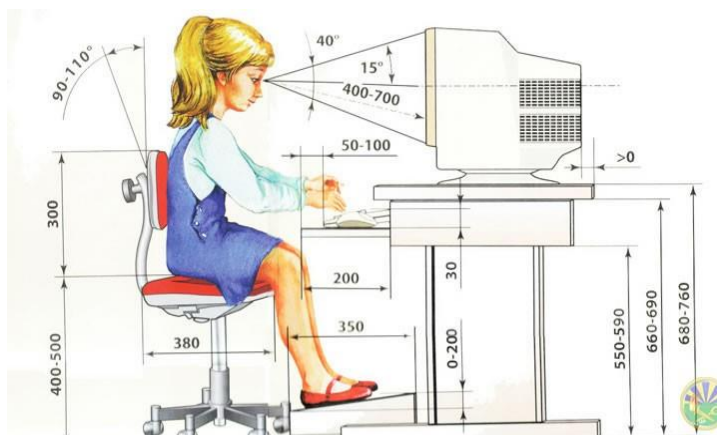
Современная техника зачастую негативно влияет на физическое здоровье и психику юного пользователя.

При неправильном подходе у ребенка могут возникать такие проблемы:

- ухудшение зрения;
- онемение правой руки;
- нарушение осанки;
- общая утомляемость;
- проявление агрессивного поведения;
- компьютерная зависимость.

Опасными для здоровья детей разного возраста являются источники электромагнитного излучения. Это связано с тем, что тело человека имеет свое электромагнитное поле, благодаря которому клетки организма гармонично работают.

Если на наше электромагнитное поле действуют другие источники излучения, более мощные, чем излучение нашего тела, то в организме начинается хаос, что приводит к кардинальному ухудшению



здоровья.

Чтобы компьютер приносил максимум пользы здоровью школьника, необходимо позаботиться об организации рабочего места. Правильно установите освещение, выберите удобный стол и компьютерное кресло. Монитор расположите так, чтобы он находился перед глазами ребенка (на расстоянии примерно 70 см). Младшим школьникам нужно простыми словами объяснять, почему нельзя долго находиться за компьютером.

Современная техника может помочь детям выполнять домашние задания, готовиться к урокам. Нужно правильно организовать рабочий процесс школьника за компьютером, в результате чего проблемы со здоровьем не возникнут.

### СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- **Поставьте компьютер в комнату, которой пользуются все члены семьи;**
- **Обсуждайте темы, связанные с интернетом;**
- **Узнайте больше об использовании компьютера;**
- **Путешествуйте по интернету вместе;**
- **Вместе с детьми определите время и порядок пользования интернетом;**
- **Время, проведенное за компьютером, следует ограничить;**
- **Доступ в интернет должен ограничиваться знакомыми сайтами.**

## ПАМЯТКА ДЛЯ УЧЕНИКОВ

Если вы хотите быть коммуникабельными, физически развитыми, активными, высокоинтеллектуальными, уравновешенными, иметь много друзей и стать полноценной, всесторонне развитой личностью, советуем придерживаться следующих советов.

- Будьте внимательны к проявлениям симптомов компьютерной зависимости.
- Придумайте себе хобби или интересное занятие – это должно отвлечь вас от виртуального мира.
- Обогащайтесь знаниями из других источников, а не только из интернета. Например, можно почитать книгу, найти какую-то иллюстрированную энциклопедию, - вы убедитесь, что это тоже интересно.
- Можете пойти на кухню и приготовить что-то вкусненькое для своих родных, а рецепт взять из интернета. Таким образом, вы используете виртуальную информацию с пользой для всех.
- Сходите на прогулку с друзьями: запланируйте поход в торговый центр или на каток. Избегайте тех мест, где может быть интернет-связь.
- Определите, сколько раз в неделю вам надо выйти в интернет. Выключайте компьютер, если у вас нет необходимости им пользоваться.
- Занимайтесь другими полезными делами, не связанными с компьютером. Используйте таймер – сигнал известит о том, сколько времени вы провели за компьютером.
- Не ешьте за компьютером, ведь можно сесть в другом месте и отвлечься от компьютера.
- Через каждые 20-30 минут работы за компьютером делайте перерыв.

## МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА №13 ГОРОДА ДОНЕЦКА»

### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»



#### Составители:

учитель биологии – *Черняховец О.А.*  
учитель физики – *Ашкова Л.Е.*  
практический психолог – *Мельниченко Ю.В.*