

## Давайте рассмотрим позицию, что компьютер – это враг детского здоровья.

Эксперты ВОЗ говорят о том, что чаще у детей при работе за компьютером страдают глаза. Работа за ним в течение всего часа-двух вызывает у 73% подростков зрительное утомление. Увлекаясь компьютером и при этом испытывая эмоциональный подъем, дети не контролируют наступившее утомление, продолжают общение с ПК. В результате этого у детей формируются такие негативные явления:



- нарушение осанки;
- нарушение зрения;
- хроническая утомляемость;
- общая усталость;
- отек и онемение правой руки от компьютерной «мыши».

Психиатры и психологи уже констатируют проявление стойкой зависимости ребенка от компьютера. О зависимости свидетельствуют такие факторы:

- частое желание выходить в Интернет;
- систематическая проверка почты и личных аккаунтов;
- постоянное проведение свободного времени в чатах;
- нездоровое увлечение компьютерными играми.

Если родители замечают у ребенка потерю интереса к естественному общению, раздражительность, безразличие к собственному внешнему виду, то стоит бить тревогу и принимать меры.

В наши дни дети и компьютер практически неотделимы. Это и неудивительно, ведь для ребенка компьютер – это целый мир, мир интересный, модный и манящий.

Программное обеспечение представляет широкий спектр применения компьютера: для учебы, общения, поиска всевозможной информации, отдыха и развлечений.

Но, несмотря на широчайшие возможности компьютера, с каждым годом все сильнее раздаются голоса о его вредном влиянии, особенно на детей. Ну а о вреде компьютерных игр и о коварстве компьютерной зависимости ныне предупреждают многие специалисты, но «пострадавших» становится все больше. Также нужно помнить, что компьютер влияет на все биологические характеристики организма человека, и в первую очередь, на его физическое и психическое здоровье. И поэтому встает вопрос: компьютер – друг или враг здоровью? Поэтому стоит разобраться в некоторых компьютерных мифах, рассмотрев все плюсы и минусы компьютера для ребенка.



Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение  
Полярковский детский сад №7 «Колосок»

## "Компьютер и дети!"



Воспитатель средней группы:  
Журко Светлана Петровна

с. Полярково, 2022 год

Одна из важнейших функций компьютерных игр – обучающая. Здесь важно правильно подобрать развивающие программы и обучающие игры, соответствующие возрасту ребенка.

Школьнику компьютер может здорово помочь в учебе. Для этого важно научить ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе. Например, уже младшие школьники могут готовить небольшие сообщения для урока, используя информацию из Интернета.

При разумном подходе никакого вреда компьютер не принесет, а вот польза будет прямо-таки неоценимой. Имея собственный компьютер, ребенок потихоньку научится что-то переустанавливать, понимать, что происходит с техникой, сможет завести свои творческие проекты. Такие умения очень пригодятся ему в будущем, а быть может, станут профессией. И чтобы умная машина была другом, а не врагом нашим детям, нам, взрослым, тоже необходимо повышать свой уровень знаний. Хотя бы для того, чтобы мы могли понимать то, чем увлечены наши дети, разделять с ними их успехи.



## Упражнения для глаз!

1. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе и частое моргание глазами.
2. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой
3. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся".
4. Горизонтальные движения глаз: направо – налево.
5. Движение глазами яблоками вертикально вверх-вниз.
6. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении, перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.



## Общие рекомендации по сохранению здоровья при работе за компьютером.

1. Не забывайте о правильной организации рабочего места.
2. Не забывайте о правильном освещении – не следует работать в затемненном помещении или в темноте с включенной настольной лампой.
3. Кисти рук держите в естественном, прямом положении, чтобы печатать было удобнее.
4. Не сутультесь. Не прогибайте позвоночник в нижней его части назад. Не сидите, положив ногу на ногу. Не скрещивайте ступни.
5. Найдите такое положение головы, при котором шея устает меньше всего
6. Регулярное глубокое дыхание и релаксация позволяют сохранять умственную активность, хорошее самочувствие и ясность мышления.
7. Проводить в комнате с компьютером влажную уборку и проветривание