

«Яд от лекарства
отличается только
дозировкой»

Тематические пятиминутки в
рамках учебного предмета
«информатика»



Персональный компьютер давно уже превратился из экзотического и крайне дорогого устройства в постоянного спутника человека, как дома, так и на работе. Современные дети также не могут обойтись без компьютера, учась как в школах, так и в институтах и других учебных заведениях.

Основные вредные факторы

- Сидячее положение в течение длительного времени;
 - Воздействие электромагнитного излучения монитора;
- Утомление глаз, нагрузка на зрение;
- Перегрузка суставов кистей;
 - Стресс при потере информации
 - Возникновение компьютерной зависимости

Значение компьютера на школьном уроке

- Экономия времени
- доступность учащимся самой современной информации по предмету
- Возможность обратной связи с каждым учеником.
 - Наглядность представленного учебного материала.
- Возможность развития пространственного мышления по предметам естественно-математического цикла.
- Оперативность получаемой информации.



Сидячее положение в течение длительного времени

- Остеохондроз
- Сколиоз
- Геморрой
- Простатит
- Ожирение

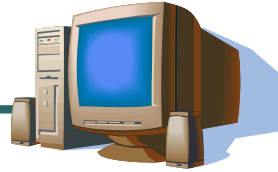
Рекомендации:

- Комфортное рабочее место;



«Нельзя допустить, чтобы за достижения цивилизации человек платил своим здоровьем!»

Болезни от компьютера



Сколиоз

Геморрой

Ожирение

Ухудшение
зрения

Простатит

Туннельный
синдром

Нарушение
психики

Аллергия

Угроза
выкидыша
у беременных

Остеохондроз

Утомление глаз, нагрузка на зрение

- ухудшается зрение
- глаза начинают слезиться
- появляется головная боль
- Утомление
- двоение изображения...

Это явление получило название "компьютерный зрительный синдром".

Рекомендации:

- Специальное питание для глаз;
- Гимнастика для глаз



недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное – ухудшает



По нормам СанПиНа ученикам разных классов разрешается сидеть за монитором определенное время

- для учащихся 1-х классов 10 минут
- для учащихся 2-5-х классов 15 минут
- для учащихся 6-7-х классов 20 минут
- для учащихся 8-9-х классов 25 минут
- для учащихся 10-11-х классов - при двух уроках информатики подряд, на первом - 30 мин., на втором - 20 мин., после чего на перемене выполнять специальные упражнения, снимающих зрительное утомление



Перегрузка суставов кистей

- повреждение суставного и связочного аппарата кисти

Рекомендации:

- каждый час делать короткие перерывы
- выполнять несколько упражнений для кистей рук



Стресс при потере информации

- Инфаркты
- Рекомендации:
- Делать резервные копии своей информации;
- Периодически сохранять информацию во время работы



Возникновение компьютерной зависимости



- По результатам опроса 9-х классов на вопрос «Чем ты обычно занимаешься в свободное время?» ответили:
- 20% - общаюсь в Аське;
- 5% - читаю книги;
- 10% - посещаю кружки, секции;
- **42% - играю в компьютерные игры;**
- 3% - общаюсь по телефону;
- 10% провожу время с друзьями;
- 10% - смотрю телевизор.

Признаки компьютерной зависимости

- ограничение общения с другими людьми
- отказ от других видов деятельности
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером в ущерб семье и друзьям;
- ощущение пустоты, раздражение, депрессия при невозможности сидеть за компьютером;
- проблемы с работой или учебой;
- хорошее самочувствие или эйфория от предвкушения «общения» с компьютером; нежелание и даже невозможность «оторваться» от него ни на минуту.