

Приложение 4.1.4.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 63**

**Классный час
«Вред компьютера на здоровья человека»**

Учитель русского языка и литературы,
классный руководитель 5В класса
Данилова Е.В.

Хабаровск
2015-2016 учебный год

Если Вы считаете себя полноценным жителем современного мира, то наверняка не могли не заметить ускоренных темпов развития электронной области промышленности за последние 20 лет. И в первую очередь это связано с бурным техническим и научным прогрессом во всем мире. Для простых обывателей подобные изменения обернулись появлением большого количества электронной техники в повседневной жизни. Например, у каждого человека дома можно найти микроволновую печь, холодильник, телевизор, стиральную машинку автомат и прочие полезные устройства, не говоря уже о таких мелочах как фен, электробритва, та даже сушка для обуви и то потребляет электричество. Всего за какое-то короткое время наши квартиры превратились из зоны покоя и уюта в бетонные камеры с повышенным уровнем электромагнитного излучения. Но спастись от переизбытка ЭМИ вряд ли возможно и на рабочем месте, ведь согласно статистики, около 30% населения большую часть рабочего времени проводят за компьютером.

И именно о вреде компьютера мне и хочется сейчас поговорить. Споры на эту тему ведутся уже довольно продолжительное время, собственно с момента появления первых моделей персональных электронных помощников. На сегодняшний день известно как минимум 3 основных вида воздействия компьютера на человека.

Первый из них - это нарушение функционирования некоторых систем организма из-за малоподвижной работы (ведь с появлением ПК количество движений офисных работников сократилось в 2 - 4 раза). Это существенным образом отразилось на опорно-двигательной, мышечной, кровеносной системах и т.д. Но обвинять в нарушении функционирования организма из-за уменьшения подвижности электронно-вычислительные машины вряд ли здравая идея, так как в данном случае ПК - это всего лишь косвенная причина.

Следующий вид воздействия заключается в концентрировании внимания пользователем на экране монитора в течение продолжительного периода времени, то есть вред компьютера может проявиться в различных проблемах со зрительной системой. Но этот случай также лишь косвенно говорит о опасности ПК для здоровья.

Третий, и последний вид взаимодействия ЭВМ и человека заключается во вредном электромагнитном излучении, которое, согласно последним исследованиям в этой области, может оказаться одним из самых опасных факторов для здоровья человека. И хотя за последние 10 лет производители значительно снизили уровень излучения от передней части монитора, но остаются еще боковые и задняя панели, а также системный блок, мощность, да и рабочие частоты которого постоянно увеличивается, а следовательно увеличиваются и уровень опасного высокочастотного электромагнитного излучения.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что хотя производители и делают заявления, типа: вред компьютера - необоснованный вымысел, необходимо быть аккуратными с этим электронным устройством, иначе под угрозой может оказаться Ваше здоровье.

Персональный компьютер, со скоростью геометрической прогрессии начал распространяться среди населения земного шара в конце 20-го века. Из роскоши он уже давно превратился в одну из самых важных вещей в доме среднестатистического жителя любой из развитых стран мира, не говоря о том, что на компьютерах держится практически вся мировая промышленность и экономика, а дальнейшее развитие человечества без них просто невозможно, и компьютерная отрасль развивается очень быстрыми темпами. Но нельзя не замечать того, что несмотря на весь тот вклад, который сделала компьютерная техника в развитие цивилизации, она оставила "тёмный" отпечаток на здоровье человека, особенно в индустриально развитых странах, где компьютер широко распространён среди населения. Существует ли вред компьютера, и чем он может быть так опасен?

Вред компьютера: Вред для зрения. Современные жидкокристаллические мониторы гораздо безопасней своих предшественников с лучевой трубкой, но это не исключает того что и они могут наносить вред зрению. Нередко при длительной работе за компьютером появляются болезненные ощущения в глазах, становится больно моргать, ими шевелить, появляется жжение, либо ухудшается четкость зрения и двоится в глазах. С подобным явлением знакомы

практически все люди, проводящие у компьютера без перерыва по несколько часов в день, это называется "компьютерный, зрительный синдром". Нередко люди, просто напросто, так увлечены компьютером, что "забывают" моргать, при этом роговица глаза становится сухой и обветривается, из-за этого при моргании появляются болезненные ощущения. Вообще на глаза негативно действует любое занятие, требующее усиленной концентрации зрения на каком либо предмете, поэтому зрению нужен регулярный отдых, а компьютерные игры нередко имеют свойство затягивать, особенно это касается детей.

Вред компьютера: Компьютер и дети . Вред компьютера для детей особенно велик из-за того, что дети часто не знают меры и сидят перед ним часами, не отрываясь, а поскольку мышцы глаз у них еще не окрепли, то возникает серьезная угроза для зрения, на порядок повышается возможность того, что к совершеннолетию ребенок будет вынужден носить очки. Кроме того, компьютер способствует очень сильному переутомлению, после проведенного времени за компьютером дети могут жаловаться на головную боль, часто становятся раздражительными и капризными. Если родители замечают негативные перемены в поведении ребенка после нахождения за компьютером, то самый верный способ уменьшить вред компьютера, это ограничить по времени его пользование. Следует делать регулярные перерывы, очень желательно, чтобы ребенок был на улице хотя бы один-два раза в день между пребыванием за компьютером. Кроме того нужно правильно организовать рабочее место: 1. Расстояние до монитора не менее 40-50 см, положение монитора должно быть на несколько сантиметров ниже глаз, чтобы ребенок смотрел на монитор сверху вниз, а не наоборот. 2. Освещение в комнате должно быть ровным, не должно быть резких источников света рядом с монитором. 3. Монитор должен быть настроен правильно, частота обновления экрана рекомендуется не менее 85 Гц. 4. И если Ваш ребенок сильно увлечен компьютером обязательно регулярно проверяйте его у окулиста, чтобы на начальной стадии выявить все проблемы со зрением, чтобы впоследствии было легче с ними бороться и максимально сохранить хорошее зрение ребенка.

Вред компьютера: Мышцы и кости. Еще одна опасность, связанная с компьютером косвенно, это малоподвижный образ жизни. Люди, чья работа связана с компьютером, вынуждены проводить перед ним достаточно много времени ежедневно на протяжении иногда даже более 12 часов, конечно, такое долгое пребывание в сидячем положении не может не сказаться на опорно-двигательном аппарате человека, на скелете и мышцах. Часто, люди работающие за компьютером, просто напросто забывают обо всех физических нагрузках, за ненадобностью, в результате чего мышцы ослабевают без работы, от долго пребывания в одном положении затекают, становятся вялыми и дряблыми. Часто болят кости, особенно жалуются на боли в спине и пояснице. Постоянное сидение это нагрузка на позвоночник, нередко у людей ведущих такой образ жизни бывает искривление позвоночника, истончение костной ткани, артрит суставов и множество других вытекающих отсюда заболеваний.

Еще одна очень распространенная проблема это так называемый "туннельный синдром запястья", который появляется вследствие повреждения срединного нерва, который проходит между сухожилиями. Он нередко поражает людей, чья работа связана с однообразными движениями руками, в том числе и людей, работающих за компьютером, и проявляется чаще у людей старшего возраста в виде мучительных болей в руках, так же бывают случаи заболевания и молодых людей и даже детей долгое время проводящих за компьютером. Чтобы уменьшить *вред компьютера* для опорно-двигательного аппарата, достаточно регулярно прерываться, вставать и в течение нескольких минут делать несложные упражнения, например, приседания, наклоны, повороты корпуса, шеи, можно производить вращение руками в локтевых суставах, в кистях, сжимать и разжимать кулаки и т.п., упражнения которым нас учили в детстве, когда заставляли делать зарядку.

ВРЕД ИЗ КОМПЬЮТЕРА

Из всех зависимостей самой сильной является психологическая. Когда не остается сил бороться с чем-то, единственная возможность для труса - убежать от проблемы. Отвернуться от реальности. Так подсаживаются на наркотики или алкоголь. Компьютерные игры не лучше, увязший в придуманных мирах человек теряет фундаментальные инстинкты: осознание пространства и времени, жизни и смерти. Мораль и навыки общения с людьми остаются далеко позади, но кому до этого есть дело, когда в игре можно чувствовать себя сильным, геройствовать, в случае неудач переигрывая неприятные моменты! Мерцание монитора согревает забитую душу, унося ее в мир грез. И чем больше игрок проводит времени за компьютером, тем страшней становится зависимость, изменяя сознание жертвы. Переживания, связанные с виртуальными героями, переживаются, как свои собственные, а в кровь выбрасывается адреналин - сам по себе наркотик, заставляющий работать участки мозга, ответственные за удовольствие. В обычных ситуациях (взять хотя бы спорт) этот гормон "подстегивает" организм, заставляя нас делать все "быстрее, выше, сильнее", а сам разрушается при движении. Но в крови сидящего тела он застаивается, разрушая нервную систему. Как результат - неврастения и непоправимые изменения в работе мозга.

Сознание начинает существовать уже "по ту сторону экрана". Чем увлеченней играет геймер, тем меньше он реагирует на внешние раздражители. Необходимость есть и спать подменяются нуждой убийства виртуальных монстров, а разум человека перестает слышать естественные сигналы организма. В результате - дисфункция сердечно-сосудистой системы, истощение организма, потеря сознания и омертвление тканей. Человек медленно умирает, сам этого не осознавая. Так, например, умерли тайцы Танет Соммой и Юен Лонг, проиграв целую ночь в "Counter-Strike" и "Diablo II" соответственно. Несчастным "повезло", произошедшее получило огласку только потому, что случилось в интернет-кафе. А ведь таких случаев множество, и отличаются они лишь причиной смерти (чаще всего это кровоизлияние в мозг) и местом действия. Также с компьютерными играми связано огромное количество самоубийств. В 2001 году Россию потрясло самоубийство шести школьников, фатально увлекшихся игрой "Последняя Фантазия". В том же году широкий общественный резонанс приобрел суицид Шона Вуллей из США, "не вернувшегося" из игры "Everquest". "Это было похоже на любую другую зависимость, - рассказала журналистам Элизабет, мать погибшего, - Ты либо умрешь, либо сойдешь с ума, либо выкарабкаешься. Мой сын умер." После случившегося она создала программу по лечению игровой зависимости, которая в настоящий момент не справляется с потоком клиентов.

"Это не игра, это жизнь", - такими словами любят завершать обзоры очередных многогигабайтных стрелялок рецензенты игровых журналов. Красивые слова, вот только несколько жизней бывают лишь у героев компьютерных игр. Мы живем один раз, альтернативы у жизни нет, и "переиграть" ее нам никто не даст. Игровой индустрии остается лишь выпускать псевдореальный суррогат, медленно, но верно ведущий к смерти его потребителя. **Самая интересная игра - это все-таки наша жизнь**, о чем и говорил классик. Менять ее на мертвые мерцающие картинки не стоит, уж поверьте.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Компьютеризация нашей жизни давно стала привычной и принесла с собой наряду с пользой немало проблем. Относится это и к компьютерным играм - тем более, что ими в основном увлекаются дети и подростки. В обществе все больше распространяется мнение о том, что они опасны для психики ребенка: развивают в нем агрессивность, сужают круг его интересов, обедняют эмоциональную сферу.

Компьютер, конечно, полезная в хозяйстве вещь. Им можно забивать гвозди. Нет? Не получится? Ну, тогда на него можно поставить вазочку с цветами и наклеить наклейки. Опять нет? Тогда за него можно посадить ребенка — пусть учится постигать интерактивное пространство. Всем понятно, что это — инструмент, с помощью которого можно и деньги заработать, и пообщаться, и много полезного узнать. Все дело в том, как

использовать компьютер. В чем опасность? В мире возрастает озабоченность родителей тем, что дети проводят слишком много времени за компьютером и в Интернете.

До недавнего времени Интернет ассоциировался с источником, где дети могли почерпнуть огромное количество полезной информации. Известно, что компьютер — лишь средство более быстрой и удобной передачи информации, он позволяет охватить нам более широкий круг людей. Греческая мифология, математические игры, усвоение грамматики по английскому — все это помогает усовершенствовать свои знания. Теперь все эти плюсы стали минусами. Как показали исследования, дети очень мало времени проводят в Интернете, учась чему-нибудь. В основном компьютер необходим для игр, Интернет — для скачивания музыки и программ (преимущественно тех же игр), а также для интерактивного общения. Большинство онлайн-игр сопровождается чатами, и под видом своих персонажей игроки общаются друг с другом. Именно общение в чате и привлекает многих подростков, которые пока одиноки и не чувствуют себя членами общества, а принимая участие в игре, они удовлетворяют свою потребность в общении и иногда только там и находят друзей. Компьютерные игры — это, конечно, очень интересно и популярно сейчас. Люди зарабатывают на играх огромное количество денег. И огромное количество детей заражено желанием играть в игры. Дети спешат после школы домой или в специальные клубы, чтобы поскорей продолжить начатую игру и посмотреть, что же будет дальше. В Интернете открыто множество сайтов, посвященных этим «игрушкам», и на этих сайтах счетчики показывают большие числа.

В век всеобщей компьютеризации, когда уроки информатики в школах стали обычным делом, подростка, никогда в жизни не садившегося за компьютер, в большом городе уже не встретишь... Если дома нет компьютера, обязательно кто-то из друзей или знакомых однажды да пригласит поиграть и посмотреть. Как не пойти? Ведь все идут... Все играют. А ведь действительно — играют все! Компьютерные игры стали чем-то вроде детской инфекции. Сегодня многие ученые и социологи считают, что компьютерные игры — это наркотики. Они вызывают привыкание, возбуждают азарт. И сложно потом отвыкнуть от них. Но не каждый осознает в себе, что в играх столь много вредного. Я, как и все родители, понимаю, что эта проблема может возникнуть в любой семье самым неожиданным образом. Если раньше дети, придя из школы, сразу бежали на улицу, играть в футбол, то сейчас все бегут к мониторам или в компьютерные клубы играть в футбол по сети. А ведь толку-то с того — ни на грош! Небезразличные родители бьют тревогу: дети практически не бывают на свежем воздухе, мало двигаются, у них возникают сложности с личным общением. Мнения родителей по поводу того, что же именно вредит ребенку, разделились: некоторые считают самым большим злом то, что дети слишком много времени проводят за компьютером, другие видят проблему в содержании просматриваемых сайтов. Компьютерные игры вообще — вещь странная. Многие считают их крайне опасными — по целому ряду причин: уход от реальности, возможность чудесного воскрешения после гибели, насилие в компьютерных играх. Психологи утверждают, что компьютерная индустрия породила миллионы асоциальных зомби, не знающих иных способов общения, кроме игр и виртуальной среды, склонных к насилию. Такие подростки теряют жизненный тонус, становятся легковозбудимыми и сердитыми к окружающим, их легко задеть, и они становятся предрасположенными к ссорам даже с близкими и любимыми им людьми.

Главный вред от компьютерных игр, главным образом, связан с неумеренным их использованием. Для любого возраста существуют, как известно, определенные временные нормы, и придерживаться их надо неукоснительно. Но те, для кого компьютерные игры — источник средств к существованию (производители игр, авторы геймерских изданий, повествующих о пользе компьютерных игр, владельцы компьютерных клубов) утверждают совершенно обратное — есть заинтересованные стороны. После того, как в 1994 году социологи обозначили феномен психологической зависимости человека от программного обеспечения, общественность, как ей и положено, разделилась на три лагеря. Первые ратовали за

немедлительный запрет компьютерных игр в любом их проявлении, включая «Тетрис». Вторые утверждали, что проблема вообще «высосана из пальца», а игры являются не более чем приятным способом проведения досуга. А третьи, пока не определившись, равнодушно наблюдали за развивающимися действиями и ждали, чем же все это закончится. С тех пор прошло почти десятилетие. Сегодня эта проблема не только не решена, но стала еще больше и глубже, споры стали громче и агрессивнее, а самих игр стало намного больше. В этом смертельном грехе чаще всего обвиняли игры жанра action, которые в народе называют «стрелялками», которые в основном обвиняются за присутствие сцен жестокости и насилия. По мнению специалистов, участие в таких играх приводит к тому, что игроки начинают использовать подобные методы решения проблем в реальной жизни. Таких историй на самом деле существуют десятки. Паника вполне обоснована. И не стоит легкомысленно отмахиваться от этой новой зависимости, мол, до полной компьютеризации страны нам еще далеко, поэтому опасность не велика. Когда-то так же легкомысленно мы относились к наркомании. Обратите внимание, многие подростки практически все свободное время проводят в клубе. Когда же и чему они научатся, чтобы стать востребованными во взрослой жизни людьми? Человек, не получивший других навыков, кроме умения двигать мышкой, громко вскрикивать от радости или огорчения и возможности отличить одну игру от другой, выйдя во взрослую жизнь, должен будет спешно чему-то научиться. В противном случае ему придется пополнить собой ряды тех же алкоголиков и наркоманов, либо он должен будет идти воровать, потому что зарабатывать деньги не умеет. Как такой человек будет содержать семью? И способен ли он будет создать семью? Ведь навык общения с девушками тоже не возник. А здоровье? Не будет ли у молодого человека проблем с воспроизведением потомства, не будет ли заболеваний, связанных со снижением остроты зрения, сосудистыми проблемами, гиподинамией? Не являемся ли мы сейчас свидетелями появления очередного «потерянного поколения»?

Можно очень долго рассуждать на тему пользы и вреда компьютерных игр. Однако самое смешное кроется в том, что сами они не обладают ни признаком вредности, ни признаком полезности, точно так же, как и любой другой предмет. Ведь ножом можно отрезать лимон, а можно и зарезать старушку. И почему-то еще никому не пришло в голову запретить ножи. Дело не в предметах, а в том как, кем и с какой целью они используются. Мне вспоминается вице-президент компании Sony Online Entertainment Скотт Макданиел. Когда ему предложили на упаковках EverQuest делать надписи, предупреждающие о потенциальной опасности, он ответил: «Любым продуктом нужно пользоваться ответственно, ведь на автомобиле не вешают предупреждения типа «Не дави людей». Во всем нужно знать меру, а тем, у кого есть дети, следует интересоваться, чем они занимаются». И он прав.

Безусловно, родителям надо более внимательно относиться к тому, чем занимается их ребенок вообще, и к тому, в какие игры он играет, в частности. Вред и польза компьютерных игр являются одним из тех вопросов, на которые невозможно дать однозначные ответы. Очевидно одно: все хорошо в меру, и каждый человек должен нести ответственность за свою жизнь, знать, что для него вредно и губительно, а что идет на пользу. Делаем выводы, господа!

В наше время компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе. Наши дети родились и растут в мире, где компьютер – такая же привычная вещь, как телевизоры, автомобили, электрическое освещение, пишет в своей статье Юлдуз Алиева.

То, что нам, взрослым совсем недавно казалось чудом техники, для них – вовсе не чудо, а просто любопытная вещь, с которой можно возиться как со всякой новой игрушкой. Однако родителей очень волнует влияние компьютера на здоровье их детей. Безопасен ли он? Этим опасениям есть основания, но не потому, что компьютер «излучает что-то страшное» и «может ударить током» (современные модели компьютеров, давно ничем подобным не грозят). Самый большой вред компьютера в том же, в чём и его достоинство – в его бесконечной увлекательности. Вред компьютер приносит в том случае, когда дети (да и многие взрослые) не соблюдают простые правила, предназначенные для того, чтобы свести к минимуму дурное влияние компьютера на своё здоровье (не испортить зрение, не искривить позвоночник, не

впасть в психологическую зависимость от электронной игрушки). Вот именно поэтому, приобретая для своего сына компьютер – вещь, вне сомнения, очень полезную – мы должны понимать, что на нас ложится ответственность за то, пользу или вред принесёт компьютер детям

Компьютер для самых маленьких. Дошколятам, собственный компьютер, конечно, не требуется. Малышам вполне достаточно нечастого общения с родительским компьютером. В огромном мире детских компьютерных игр есть игры и для этого возраста: маленький ребёнок может раскрашивать раскраски на компьютере или играть в пазлы. Для детей постарше множество обучающих компьютерных программ, помогающих в обучении чтению и счёту. Однако лучше не давать дошколёнку серьёзно «подсаживаться» на компьютерные игры, в этом возрасте, всё-таки, обычные настольные игры гораздо предпочтительнее. Развивающие компьютерные игры малышам, может быть, и не вредны, но они часто формально имитируют то, что можно сделать на бумаге. Многие родители верят в «миф» о том, что пользование компьютерной мышкой развивает у детей мелкую моторику. Это, конечно, преувеличение.

Компьютер – помощник школьника. Обычно, ребёнок 7-8 лет уже сознательно простит купить ему компьютер. И если у вас есть такая возможность – покупайте. Влияние компьютера на детей в этом возрасте очень благотворно и может помочь в развитии определенных навыков. Например, психологи отмечают, что работа с компьютером развивает внимание, логическое и абстрактное мышление. Компьютерные игры детям помогут научиться принимать самостоятельные решения, а также быстро переключаться с одного действия на другое. Хорошо влияет компьютер и на творческие способности детей. В этом случае положительное влияние компьютера зависит от индивидуальных особенностей ребёнка: к примеру, одни дети начинают быстрее изучать языки, а другие – замечательно рисовать. К тому же, хороши развивающие компьютерные игры для детей – это отличный способ самообразования, а умение пользоваться Интернетом, может стать хорошей школой общения и навыков по поиску и отбору информации.

Компьютер и здоровье ребёнка. Тут всё дело в чувстве меры. Дело в том, что недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное – ухудшает. И чтобы компьютер здоровью не повредил, очень важно регламентировать время, которое ребенок проводит за компьютером. Родителям, при решении этого вопроса, надо проявить с одной стороны настойчивость и последовательность, а с другой – преодолеть собственный соблазн отдохнуть от ребёнка, который сидя за компьютером, не мешает родителям заниматься домашними делами или смотреть телевизор. Чтобы предотвратить дурное влияние компьютера на детей – время занятий должно быть определено вами сразу. Малышам до 6 лет лучше не сидеть за компьютером более 20 минут – и то, желательно, не каждый день. Детям в возрасте 7-8 лет это время можно продлить до 30-40 минут в день. А с 9-11 лет – не более часа-полтора. В ряду главных проблем со здоровьем, которые может доставлять компьютер детям – большая нагрузка на зрение. А поскольку наши глаза напрямую связаны с мозгом, то зрительное утомление сразу скажется на состоянии ребенка, как физическом, так и психологическом. Поэтому, настройте яркость и контрастность компьютера так, чтобы глазам малыша было комфортно, а на «рабочий стол» установите картинку спокойных цветов. Также, желательно, чтобы частота обновления экрана на вашем компьютере была максимальной (100 и более герц), особенно если у вас не жидкокристаллический монитор. Очень полезным будет научить ребёнка специальной гимнастике для глаз. Если вы всё же чувствуете, что, несмотря на все меры предосторожности, ваш ребенок устает при работе за компьютером, то в первую очередь проверьте правильность организации рабочего места.

Как правильно обустроить компьютерное место. Чтобы компьютер детям приносил только пользу, необходимо правильно обустроить рабочее место ребёнка. Во-первых, оно должно быть хорошо освещено, но не так, чтобы на монитор попадали блики от лампы или прямой солнечный свет. Стол, за которым сидит ребёнок, должен подходить ему по росту. Ноги ребёнка не должны «болтаться» или быть зажатыми под себя, потому

лучше подставить под ноги подставку и следить за тем, чтобы ребёнок ровно держал спину и не задирает голову. Монитор лучше расположить так, чтобы взгляд на него падал немного сверху вниз, а находится он прямо перед глазами (чтобы ребенку не приходилось поворачиваться к нему). Экран лучше всего расположить на расстоянии 70–и сантиметров от глаз ребенка. Врачи советуют ежедневно проводить в комнате с компьютером влажную уборку и проветривание, а ещё неплохо держать в комнате аквариум, который более полезен, чем кактус у монитора якобы впитывающий вредное излучение.

Как оторвать ребёнка от компьютера. Если маленького ребёнка невозможно оторвать от компьютерных игр без последующей истерики – это, конечно же, проявление изначально неправильной политики отношения взрослых. Родители то сильно беспокоятся о вредном влиянии компьютера, то вдруг будто забывают об этом, позволяя ребёнку играть часами. А поскольку единых требований в семье нет – то и ребёнок поступает, как ему хочется. Когда же дети постарше, особенно подростки, очень много времени проводят за компьютером, это может быть показателем проблем в семье. Дети «уходят» в компьютер, прячась от семейных неурядиц, компенсируя собственное одиночество, или потому, что им трудно общаться с домашними. Если же вы уверены, что дело просто в сильном увлечении, то для того чтобы оторвать сына от компьютера, лучше всего переключить его внимание на другое занятие. Неплохо будет увлечь ребенка спортом, найти ему какое-нибудь подвижное хобби. Если вы заметили, что компьютер дети предпочитают книге – это тревожный знак. Сколько бы полезной информации не было бы в Интернете – стоит попытаться увлечь ребёнка книжкой. Существует так же проблема качества той информации, которую ребёнок получает через Интернет, но это тема для отдельного разговора. Чтобы вокруг компьютера не возникало семейных скандалов и ссор, с детьми нужно изначально поговорить (но без «страшилок», нравоучений и давления!), просто и понятно объяснив, почему долго сидеть за компьютером детям вредно. Будьте честны с ребёнком – он это почувствует и запомнит на всю оставшуюся жизнь.

Вред компьютерных игр. Самая главная опасность, которую представляют компьютерные игры – это возникновение игровой зависимости. Это настоящее отклонение психики, требующее помощи квалифицированного врача и поддержки родных и близких. Человек, поддавшийся зависимости от компьютерных игр, буквально живет в виртуальной реальности, лишь изредка «отлучаясь» в оффлайн.

Крайняя степень игровой зависимости– когда у игромана пропадает аппетит (ему не хочется отлучаться от игр даже для принятия пищи) и сон (он жалеет время на отдых и даже во сне продолжает завоевывать миры и убивать врагов). Самое страшное в этой зависимости то, что она обычно начинается довольно безобидно, не вызывая подозрений со стороны близких людей. Поэтому так сложно бороться с игровой зависимостью – когда она становится очевидной, так просто вытащить игромана из ее щупалец невозможно.

Польза компьютерных игр. Вы еще верите после всего прочитанного, что от компьютерных игр может быть польза? Оказывается, она действительно может быть! В первую очередь, стоит обратить внимание на **разновидности компьютерных игр, которые способствуют развитию интеллекта, логики, внимания, памяти и других качеств.** Это различные логические игры, головоломки, ребусы. Особое место среди таких игр занимают стратегии. Такие игры не требуют повышенного внимания, скорости, напряжения глаз. Они размеренны и предназначены для длительного времяпровождения. Их можно прервать в любой момент, не рискуя быть убитым или съеденным. Существует ряд развивающих компьютерных игр для самых маленьких детей от 3 до 5 лет. Они научат малыша буквам и цифрам, познакомят с миром животных и растений, окажут благотворное влияние на развитие эмоциональной сферы, поспособствуют развитию моторики рук (манипуляции с джойстиком, мышкой и клавиатурой), зрительной памяти, музыкального слуха. **Очевидна польза компьютерных игр и для младших школьников**– для них разработано множество обучающих игр, которые помогут углубить свои познания в той или иной области, научат действовать в различных ситуациях, поспособствуют формированию усидчивости, сосредоточенности, внимательности. С помощью компьютерных игр вы можете ненавязчиво обучить ребенка иностранным языкам, подтянуть его знания по тому или

иному предмету, развить «хромающие» качества и способности. Безусловно, компьютер не должен стать единственным источником развития вашего чада – по-прежнему актуальными остаются книги, развивающие настольные игры, конструкторы, пазлы и, конечно, родительские внимание и ласка как неотъемлемый спутник всех занятий. Именно поэтому прямая обязанность родителей – не запретить ребенку взаимодействовать с компьютером, тем самым вызвав обиду и агрессию, спровоцировав его к побегам в Интернет-клубы (где уж точно ему никто не предложит развивающих игр, а загрузят стрелялками и бродилками), а подобрать наиболее оптимальные для него варианты компьютерных игр, составить план занятий по ним, позволить играть во «вредные» стрелялки определенный лимит времени, стимулировать ребенка к отдыху не только в виртуальном мире, но и в мире реальном. **Да и для взрослого человека есть польза компьютерных игр, «потребляемых» в меру.** Это хороший способ расслабиться после тяжелого рабочего дня, отвлечься от обыденной суеты, «пошевелить мозгами». Как и в случае с детьми, здесь важна разновидность игры (ну какой отдых и расслабление в очередной стрелялке?) и время, которое ей уделяется. От 1-2 часов в сутки, проведенных в компьютерных мирах, ничего плохого не случится.

Вред и польза компьютерных игр. Итог Что же мы имеем в итоге? Как выяснилось, все упирается в чувство меры и разновидность игры. Виртуальная реальность не должна занимать все свободное время человека, она также не должна провоцировать его на жестокость, развивать в нем агрессию и озлобленность. Это должен быть просто один из вариантов отдыха, наряду с занятиями спорта, прогулками на свежем воздухе, чтением книг, просмотром фильмов, встречами с друзьями... Если вы поняли, что вы лишены всего перечисленного, и в вашей жизни остались только игры – срочно боритесь с этим! А еще лучше – просто не допускать такой ситуации. Жизнь так прекрасна и разнообразна – и было бы так глупо провести всю ее, сидя перед экраном монитора.

Итак, какой же вред может принести компьютер человеку? Сегодня в этой связи обращают внимание на следующие факторы: повышенная напряженность электрического и электромагнитного полей, статическое электричество, повышенный уровень шума системного блока, пониженная контрастность монитора, недостаточная освещенность рабочей зоны, выделение токсических веществ в воздух. Это серьезные факторы риска и следует от них максимально обезопаситься.

Медики обобщили недомогания тех, кто весь рабочий день проводит за компьютером. В их список вошли: головная боль (может развиваться мигрень), резь в глазах (может ухудшиться зрение), тянущие боли в мышцах шеи, рук и спины (может развиваться искривление позвоночника), зуд кожи лица и ладоней (могут развиваться кожные воспаления, экзема), бессонница.

Большинство работающих на компьютере жалуются на боли и рези в глазах. Это легко объяснимо. Ведь работая за компьютером человек часами смотрит в одну точку (вернее, точки) на мониторе, яркость которого сопоставима с яркостью настольной лампы. Человек не моргает и забывает делать перерывы в работе. Таким образом, глаза не только не отдыхают, но и даже не смачиваются слезной жидкостью, в результате чего сохнет роговица и появляется ощущение, что в глаза насыпали песок.

Боли в спине, шее и суставах связаны с тем, что увлечшись компьютером, человек не замечает, что давно сидит в неудобной, а часто и вовсе - в неестественной позе. Таким образом, проведя много часов, дней и месяцев, человек "зарабатывает" боли в шее, спине и суставах. А обратившись к врачу, узнаёт о том, что у него имеются мышечно-скелетные нарушения.

Физкультминутка для глаз

Комплекс включает 6 упражнений.

И.п. для выполнения упражнений -

стоя или сидя, спина прямая, плечи неподвижны.

- Колебательные движения глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.



- Колебательные движения глазами по вертикали вверх-вниз, затем вниз-вверх.



- Интенсивные сжимания и разжимания век в быстром темпе.



- Круговые вращательные движения глазами слева-направо, затем справа-налево.



- Круговые вращательные движения глазами вначале в правую сторону, затем в левую, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8.



- Частые моргания глазами, без усилий и напряжения.



ПРИЛОЖЕНИЕ 4.1.4

ГРАФИК ПРОВЕТРИВАНИЯ КАБИНЕТА		СВЕТОВОЙ КАЛЕНДАРЬ	
1 СМЕНА		Включаем свет:	
8 ⁵⁵ – 9 ⁰⁵		с 1 по 10 сентября	с 17 ³⁰
9 ⁴⁵ – 10 ⁰⁵		с 11 по 20 сентября	с 17 ⁰⁰
10 ⁴⁵ – 11 ⁰⁵		с 21 по 30 сентября	с 16 ⁰⁰
11 ⁴⁵ – 11 ⁵⁵		с 1 по 10 октября	с 15 ⁵⁰
12 ³⁵ – 12 ⁴⁵		с 11 по 20 октября	с 15 ³⁰
13 ²⁵ – 14 ⁰⁰		с 21 по 31 октября	с 15 ⁰⁰
		ноябрь	весь день
		декабрь	весь день
		с 1 по 10 января	весь день
		с 11 по 20 января	до 09 ⁰⁵ и с 14 ³⁵
		с 21 по 31 января	до 09 ³⁰ и с 15 ⁰⁰
		с 1 по 10 февраля	до 09 ⁰⁰ и с 15 ³⁰
		с 11 по 20 февраля	до 08 ⁴⁰ и с 16 ³⁰
		с 21 по 28 февраля	до 08 ¹⁰ и с 16 ¹⁰
		с 1 по 10 марта	с 16 ²⁰
		с 11 по 20 марта	с 16 ³⁰
		с 21 по 31 марта	с 17 ⁰⁰
		с 1 по 10 апреля	с 17 ¹⁰
		с 11 по 20 апреля	с 17 ³⁰
		с 21 по 30 апреля	с 17 ⁴⁵
		с 1 по 10 мая	с 18 ⁰⁰
		с 11 по 20 мая	с 18 ²⁰
		с 21 по 31 мая	с 18 ³⁰
2 СМЕНА			
14 ⁴⁰ – 15 ⁰⁰			
15 ⁴⁰ – 16 ⁰⁰			
16 ⁴⁰ – 16 ⁵⁰			
17 ³⁰ – 17 ⁴⁰			
18 ²⁰ – 18 ³⁰			

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.1.4.

