**Родительское собрание в начальной школе: «Компьютер и его влияние на здоровье школьника»**

**Цель: расширение** знаний родителей о влияния компьютера на здоровье школьников

**Задачи:** 1. Изучить соответствующую литературу по данному вопросу.

2. Провести анкетирование родителей и проанализировать результаты.

3.Дать рекомендации для родителей по сохранению здоровья ребенка во время

работы за компьютером

4.Распространить памятку с комплексом упражнений

**Оборудование:** анкета, выданная родителям до собрания, памятка для родителей

**Ход собрания:**

**1.Введение:**

Добрый вечер уважаемые родители, сегодня наше собрание будет посвящено здоровью ваших детей, умеют ли ваши дети и вы правильно общаться с компьютером, знаете ли вы, какое влияние оказывает он на здоровье человека.

В наше время компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что представить жизнь без них в современном мегаполисе, да и в любом сельском поселке невозможно. Нынешние дети родились и растут в мире, где компьютер является обыденной вещью нашей жизни. Современные дети лучше взрослых осваивают компьютерные технологии, умеют ими пользоваться, и при чем, не испытывают при этом трудностей. Им легко и интересно. Компьютер для них является современной игрушкой. Однако нас родителей должен волновать вопрос о влиянии компьютера на здоровье детей. Безопасен ли он?

Этим опасениям есть основания, но не потому, что компьютер - это источник разной информации, а самый большой вред его, в том же, в чем и его достоинство - в его бесконечной увлекательности. Вред компьютер приносит и в том случае, когда дети (да и многие взрослые) не соблюдают простые правила, предназначенные для того, чтобы свести к минимуму негативное влияние компьютера на своё здоровье: не испортить зрение, не искривить позвоночник, не попасть в компьютерную зависимость. Вот именно поэтому, приобретая своему ребенку компьютер, вещь, очень полезную - взрослые должны понимать, что на них ложится ответственность за то, пользу или вред принесет компьютер детям.

**2.Основные положительные факторы для школьника в использовании компьютера.**

Какой от компьютера прок?

Никто, разумеется, не может отрицать, что компьютер способен дать много чего полезного для развития ребенка. С использованием компьютера развитие и обучение детей происходит быстрее и интереснее. Техника дает возможность получить многообразную информацию, это пособие и инструкция по изготовлению чего-либо, это и просмотр любимых фильмов, мультфильмов, не говоря уже об играх, это и виртуальное путешествие по миру, это и способ общения между людьми, т.е. компьютер - это очень большие возможности.

При работе с компьютером ускоряется развитие зрительной и зрительно-моторной функций, происходит развитие логического мышления, ребенок учиться концентрировать свое внимание, формируется правильное представление о всевозможных понятиях, с чем не сталкивался ребенок в повседневной жизни, появляется техническая грамотность. Но существуют и отрицательные стороны увлечения компьютером.

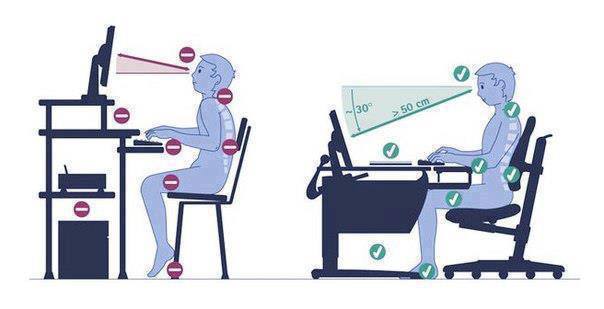
**3.Основные вредные факторы, действующие на школьника во время работы за компьютером.**

Вопросы компьютеризации, влияние компьютера на здоровье человека, в особенности на здоровье маленького ребенка, на его подрастающий организм, являются одной из важных проблем современности. Компьютер влияет на все биологические характеристики организма человека, и, в первую очередь, на его физическое и психическое здоровье. И поэтому я предлагаю побеседовать, поразмышлять о том, умеем ли мы правильно пользоваться компьютером, и правильно ли мы учим этому детей, не нанеся вреда своему и их здоровью.

Итак, даже если человек сидит за компьютером в расслабленной позе, она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи. Между сиденьем стула и телом образуется тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению. Также происходит перегрузка глаз, что приводит к потере остроты зрения. Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, мерцание экрана. Плохо сказывается на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых программах, неправильное расположение экрана. Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Суть работы на компьютере - ввести или прочитать текст, нарисовать или изучить детали рисунка. А это - огромная нагрузка для глаз, ведь изображение на экране дисплея складывается не из прерывных линий, как на бумаге, а из светящихся и мерцающих отдельных точек.

В результате работа за компьютером серьезно перегружает наши глаза, появляется «компьютерный зрительный синдром», когда глаза начинают слезиться, появляется головная боль, утомление, двоение изображения.

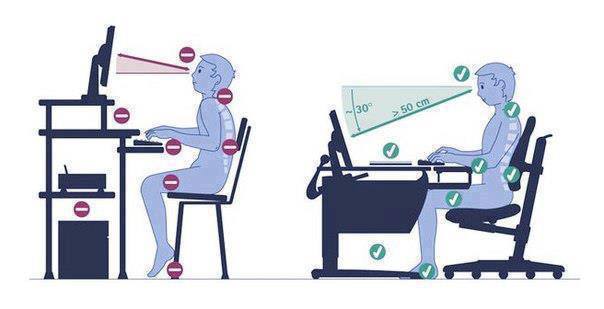
Также важно отметить воздействие электромагнитного излучения монитора на человека, организацию рабочего места, правила посадки, перегрузку суставов кистей рук, малоподвижное состояние организма длительное время.

**4.Технологии, помогающие сохранить здоровье при работе за компьютером**

**4.1.Организация рабочего места**

Монитор компьютера должен стоять прямо перед Вами, а не сбоку. Расстояние между Вашими глазами и экраном должно быть примерно 50-70 сантиметров.

Работать за компьютером более удобно, если смотреть на экран немного сверху вниз. Оптимальное положение, когда экран монитора на 15-20 градусов ниже уровня глаз. В этом случае снижается нагрузка на механизм фокусировки глаз (рис.1)

 При работе на клавиатуре Ваши руки должны быть параллельно полу, а ноги – стоять на полу или на подставке для ног. Возможно, для этого придется поднять или опустить кресло. Старайтесь держать спину прямо и расправить плечи.

На рисунке 2 показана неправильная поза и установка компьютера.

**4.2. Организация рабочего процесса**

Чтобы снизить зрительное напряжение делайте 10-15 минутный перерыв каждый час работы за компьютером.

Работайте по принципу 20/20 (отрывайте глаза от экрана каждые 20 минут на 20 секунд и обводите помещение взглядом). Это позволит уменьшить проблемы с фокусировкой взгляда.

Когда человек сосредотачивается на чем-либо, он часто непроизвольно задерживает дыхание, что вызывает напряжение различных групп мышц, в том числе и тех, которые управляют движением глаз. Постоянное напряжение приводит к головной боли. Это, так называемые, головные боли напряжения. Постарайтесь дышать ровно и свободно. Чтобы предотвратить сухость глаз, постарайтесь чаще моргать. В процессе моргания глаз становятся влажным.

И, наконец, чтобы снизить негативное влияние компьютера на зрение, рекомендуется использовать специальные очки для работы на компьютере, который сейчас можно купить в любой оптике.

Кроме того, разработаны специальные упражнения для глаз, которые помогут избежать многих проблем, обусловленных возникновением «Компьютерного зрительного синдрома».

**4.3.Признаки компьютерной усталости:**

Вот послушайте, как определить, что ребенок, играя в компьютер, устал:

1.Потеря контроля над собой: ребенок часто трогает лицо, сосет палец, гримасничает, кричит.

2. Потеря интереса к компьютеру: ребенок часто отвлекается, вступает в разговоры, обращает внимание на другие предметы, не желая продолжать работу.

3. «Утомленная» поза: ребенок склоняется то в одну, то в другую сторону, откидывается на спинку стула, задирает ноги, упираясь в край стола.

4. Эмоционально-невротическая реакция – крик, подпрыгивания, истерический смех и др.

В этом случае нужно, конечно же, прекратить работу на компьютере.

**4.4. Специальное питание для глаз**

Людям с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь. В рационе близоруких должна присутствовать печень трески, зелень: петрушка, салат, укроп, зеленый лук. При дистрофии сетчатки помогает настой или отвар шиповника, клюквы.

**4.5. Гимнастика для глаз**

Существуют компьютерные программы, имитирующие отдых для глаз. Трудно сказать, насколько они действенны. Наверное, лучше те же 10 минут отдохнуть по-настоящему, чем разглядывать экран с имитацией отдыха.

Наибольшую пользу гимнастика для глаз приносит для профилактики и на первых стадиях ослабления зрения. Желательно выполнять «глазной» комплекс упражнений и тем, кто работает за компьютером, и тем, чьи глаза склонны к переутомлению. Гимнастика для глаз обычно занимает не более пяти минут. Этот комплекс упражнений вы можете найти в памятке.

**5. Анализ результатов анкетирования.**

Учитель заранее подсчитывает результаты по каждому пункту в процентном соотношении и оглашает их.

**6. Выводы:**

Исследуя литературу по данному вопросу и результаты анкетирования можно прийти к выводу, что компьютер хоть и облегчает человеку жизнь и очень важен для работы, общения и отдыха, но в, то, же время может принести вред здоровью вашего ребенка. Поэтому нужно ограничивать общение ребенка с компьютером, контролировать этот процесс, чередовать виды деятельности: учебную, игровую, давать физическую нагрузку организму, а также при работе на компьютере применять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики переутомления, нервно-мышечного переутомления.

Задача каждого родителя – обеспечить правильную работу с компьютером, чтобы ребенок его рассматривал не просто как развлечение, а как средство обучения и развития. И тогда компьютер станет лучшим учителем и верным помощником, а ребенок вырастет успешным и уверенным в себе человеком.

В конце нашего собрания я бы хотела вручить вам памятку, она поможет сохранить здоровье вам и вашим детям! Будьте здоровы!

**Литература:**

1. Г. Л. Билич, Л.В. Назарова / Основы валеологии/ С.-Петербург МСМХС, 1998г.

2. И. А. Ермилова /Собираетесь в школу? Тренируйте глаза! / И. А. Ермилова

/Здоровье школьника / – 2008-№8, стр. 56.

3. И. А. Ермилова / Ограничьте просмотр передач! / 2008-№8, стр. 22.

4. С. В. Попов / Валеология в школе и дома. / С.- Петербург «Союз», 1997г.

5. В. П. Леонтьев / «Новейший самоучитель. Компьютер + интернет». / Харьков, 2011г.

6. В. П. Леонтьев / «Компьютер. Настольная книга школьника». /

7. Журнал «Домашний компьютер» - №10, 2001г.

Приложение 1

**Анкета**

**1. Сколько часов в день ваш ребенок сидит за компьютером?**

а) 1 час б) 2 часа в) от 4 до 10 часов

**2.С какого возраста ваш ребенок стал играть на компьютере?**

а) с 4-х лет б) с 7 лет в) свой вариант ответа

**3. Как вы замечали, есть ли у вашего ребенка постоянное желание играть в игры?**

а) да б) нет в) не знаю

**4. С легкость ли вы можете «оторвать» ребенка от игры?**

а) да б) нет в) не знаю

**5. Какое общение предпочитает ваш ребенок?**

а) общение по электронной почте б) с другом наяву в) не важно как

**6. Ваш ребенок кушает, пьет чай, готовит уроки у компьютера?**

а) да б) нет в) когда как

**7. Приходя домой, как вы думаете, или знаете, ваш ребенок, сразу садится за компьютер?**

а) да б) нет в) не знаю

**8. Забывает ли ваш ребенок делать уроки или покушать, заигравшись за компьютером?**

а) да б) нет в) не придаю значения

**9. Прибывал ли ваш ребенок в плохом, раздраженном настроении, не мог ничем заняться, если был сломан компьютер?**

а) да б) нет

**10.Конфликтовал ли, угрожал ли, шантажировал ли вас в ответ на запрет поиграть в компьютер?**

а) да б) нет

**11. Как вы считаете, что больше интересует вашего ребенка?**

а) компьютер б) чтение книг в) разгадывание логических заданий

**12. Как вы думаете, сколько часов рекомендуется сидеть за компьютером?**

а) 1 час б) 2 часа в) 10 часов

**13. Не жаловался ли вам ребенок на головные боли, жжении глаз при игре на компьютере?**

а) да б) нет в) не придаю значения

**14. Делает ли ваш ребенок гимнастику для глаз или дает отдых глазам, при работе или игре на компьютере?**

а) да б) нет в) не придаю значения

**15. Как вы думаете, нужно ли ограничивать ребенка в пользовании компьютера?**

а) да б) нет в) не придаю значение

