

Родительское собрание

Дети и компьютер

Задача: обсудить волнующие родителей вопросы, связанные с проблемой «Дети и компьютер».

Форма: информационно – аналитический лекторий.

Участники: родители, классный руководитель, школьный врач, преподаватель информатики.

Подготовительный этап: классному руководителю необходимо:

- ✓ провести анкетирование родителей по проблеме «Компьютер за и против»
- ✓ подготовить памятки для родителей.

План

- 1) Информационный лекторий.
- 2) Обмен опытом семейного воспитания.

Ход собрания

Компьютер стал привычным атрибутом современности. Владение компьютером становится необходимостью для каждого специалиста. Компьютер с успехом осваивают дошкольники, а в школах изучение информатики начинается со второго класса.

Дети с большим интересом обучаются работе на компьютере, очень многие быстро переходят с ним «на ты», зачастую становятся консультантами своих родителей.

К позитивным результатам общения с компьютером можно отнести формирование деловой мотивации, совершенствование логического, оперативного мышления, умение прогнозировать. Компьютер, располагая большим набором изобразительных средств, способствует развитию художественно – конструкторских способностей, пространственных представлений ребенка.

Программы обучающего характера позволяют развивать у ребенка

абстрактное мышление, открывают возможность обучения конкретного ребенка с учетом личностных особенностей его мышления, памяти, восприятия и понимания текста.

Компьютер помогает формировать такие качества, как аккуратность, абстрактное мышление, открывают возможность обучения конкретного ребенка с учетом личностных особенностей его мышления, памяти, восприятия и понимания текста.

Компьютер помогает формировать такие качества, как аккуратность, точность, рациональность, организованность. Однако с очевидными преимуществами обучения детей работе на компьютере возникают и серьезные проблемы, на которые классный руководитель обратит внимание родителей.

Прежде всего, родителей волнует проблема — влияние компьютера на здоровье ребенка.

По данным экспертов ВОЗ, до 92% взрослых, работающих на компьютере, жалуются в конце рабочего дня на различные неприятные ощущения и усталость, которые в дальнейшем приводят к неблагоприятным последствиям. Чаще всего страдают глаза; через несколько часов работы появляются чувство жжения — словно в глаза попал песок, болят веки.

Даже не очень продолжительная работа за компьютером, не более 1—2 ч, вызывает у 73% подростков общее и зрительное утомление, в то время как обычные учебные занятия вызывают усталость только у 54% подростков. Увлечшись компьютером, испытывая большой эмоциональный подъем, школьники даже не замечают наступившего утомления и продолжают работать дальше. Если же на экране высвечивается не обучающая программа, а одна из многочисленных компьютерных игр, подростки, даже чувствуя усталость, не в силах оторваться от него по несколько часов.

Сегодня за компьютером сидят и малыши! Если это происходит в школе, то много сидеть за компьютером им не дадут. Но дома они практически бесконтрольны. В результате ребенок к вечеру возбужден,

раздражен, неуправляем. И когда он, наконец, засыпает, то спит плохо; без конца просыпается, будит родителей. Велико же бывает их удивление, когда они узнают, что виновник всего — любимый компьютер!

При работе с компьютером следует иметь в виду, что на организм детей воздействуют следующие факторы:

- излучение от компьютера;
- изменение качества воздушной сферы в помещении, где находится компьютер;
- особенности условий зрительной работы;
- длительность и сложность различных видов работ.

Электромагнитные излучения от новейших компьютеров, по данным экспертов ВОЗ, соответствуют нормативам. Измерения рентгеновского излучения от компьютеров показывают, что оно находится на уровне фона Земли. Вместе с тем, от боковых и задних стенок компьютеров старых моделей уровень низкочастотных электромагнитных излучений может быть повышен. В помещении с работающим компьютером температура может повышаться до 26-28 °С. При норме 60% относительная влажность может снизиться до 40%, причем содержание двуокиси углерода увеличивается. Воздух при этом ионизируется, повышается содержание положительных (тяжелых) ионов, что неблагоприятно влияет на работоспособность. Ионы, осаждаясь на пылинках воздуха, попадают в дыхательные пути. Некоторые люди, особенно дети, чувствительны к этим изменениям воздуха. Иногда у них появляется першение в горле, покашливание из-за повышенной сухости слизистых.

Есть и еще ряд факторов, о которых должны знать родители.

Ребенок 6-7 лет — бурно развивающийся организм. В частности, продолжает развиваться костная система, кисть руки еще находится в стадии развития. Интенсивные преобразования претерпевает такая важная для обучения функция — произвольного внимания. Аккомодационная система глаза ребенка уже готова к зрительной нагрузке, но резкое ее нарастание

опасно: перегрузки могут привести к «поломкам». Вот почему любая работа для младших школьников, в том числе и длительность их общения с компьютером, строго нормируется.

Длительная работа на компьютере сопровождается напряжением зрительного анализатора. Периодический перевод взгляда на клавиатуру или текст, расположенный на столе, требует быстрой адаптации глаз к иным условиям освещения. Поэтому напрягать глаза в этих условиях приходится сильнее, чем при зрительной работе, например, при чтении книг, просмотре телепередач.

Работа на компьютере связана со значительно нервно-эмоциональным напряжением ребенка. Очевидно, что общение с компьютером, особенно с игровыми программами, сопровождается сильным нервным напряжением, поскольку требует быстрой ответной реакции. Кратковременная концентрация нервных процессов вызывает у ребенка явное утомление. Работая за компьютером, он испытывает своеобразный эмоциональный стресс. Исследования показали, что даже само ожидание игры сопровождается значительным увеличением содержания гормонов коры надпочечников. А статическая рабочая поза вызывает усталость мышц плечевого пояса, значительно большую, чем при обычных учебных занятиях.

Эти факторы могут ухудшать состояние ребенка и снижать его работоспособность. Все это свидетельствует о том, что использовать компьютер в процессе обучения младших школьников нужно с большой осторожностью.

В ходе собрания особое внимание следует уделить профилактике переутомления детей при занятиях на компьютере.

К основным факторам, приводящим к переутомлению детей при работе на компьютере, можно отнести условия организации занятий и функциональное состояние ребенка. Многочисленные исследования, которые легли в основу «Гигиенических требований к условиям обучения в

общеобразовательных учреждениях», свидетельствуют о том, что занятия младших школьников на компьютере не должны превышать 15 минут. Детям, отнесенным к группе риска по состоянию зрения (оба родителя близорукие), общение с компьютером необходимо сократить до 10 минут. Ни в коем случае нельзя идти на поводу у детей и обращать внимание на их заверения о том, что они не устали. Объективные результаты исследований функционального состояния детского организма свидетельствуют об утомляемости детей при работе на компьютере больше 15 минут.

Гимнастика для снятия общего утомления

Упражнение 1. Исходное положение - стойка ноги врозь. По счету 1 - руки к плечам; 2 - руки поднять вверх, прогнуться; 3 - руки через стороны опустить вниз; 4 - прийти в исходное положение. На счете 1-2 - вдох, на счете 3-4 - выдох. Повторить 3 раза.

Упражнение 2. Исходное положение - ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. По счету 1-2 - два рывка согнутыми руками назад; по счету 3-4 - два рывка назад прямыми руками; 5-6 выдох. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. Исходное положение - ноги врозь, руки вверх. По счету 1, не сдвигая с места ног, повернуть туловище вправо; 2 - вернуться в исходное положение; по счету 3 - повернуть туловище влево; по счету 4 - вернуться в исходное положение. На счет 1 -вдох, на счет 2 - выдох, на счет 3 - вдох, на счет 4 - выдох. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 4. Исходное положение - руки вниз, ноги широко расставить. По счету 1-2 - руки соединить в замок и поднять вверх за голову. По счету 3 - резко опустить руки вниз; по счету 4 - вернуться в исходное положение. На счет 1-2 - вдох, на счет 3-4 - выдох. Повторить 3 раза.

Правила безопасности работы на компьютере.

Любая работа для школьников, в том числе и длительность их общения с компьютером, строго нормируется.

Максимально допустимое время работы за компьютером для детей в возрасте 5 лет – 7 минут; 6– 7 лет– 10 минут; 8- 10 лет– 15 минут; 11- 13 лет– 20 минут; 14- 15 лет– 25 минут; 16– 17 лет– 30 минут, после перерыва – ещё – 20 минут.

Для взрослых временные временные санитарные формы – не более 4–х часов подряд с 10- 15- минутными перерывами после каждого часа интенсивной работы или после 2-х часов менее интенсивной работы.

Выбирайте мониторы, которые менее безопасны для здоровья.

Ещё хороши мониторы с плоским экраном: на глаза ложится гораздо меньшая нагрузка. Хороший защитный экран также может снизить зрительную нагрузку.

Лучше устанавливать монитор в углу комнаты, чтобы сзади и сбоку от него никто не находился. Около боковых и задней стенок монитора уровень излучения гораздо выше, чем от экрана. Кстати, излучение, о котором мы говорим, не радиоактивное и не рентгеновское, а обычное, свойственное любым бытовым электроприборам, и вовсе не чревато страшными болезнями. Но его, о возможности, следует избегать.

Если работа на компьютере прерывается на час или на два, то следует отключить экран монитора. Комната за это время «отдохнёт» от присутствия компьютера.

Экран монитора рекомендуют устанавливать так, чтобы на него не падали блики от прямого освещения. В тоже время считается вредным работать за компьютером в тёмной комнате.

Важно знать, как правильно организовать рабочее место. Сделать это не трудно, а сохранению здоровья ребёнка можно помочь. Так, мебель должна соответствовать его росту. Стул должен быть обязательно со спинкой.

Сидеть ребёнок должен на расстоянии не менее 50- 70 см от компьютера (чем дальше, тем лучше), упираясь взором перпендикулярно в центр экрана. Посадка прямая или слегка наклоненная вперёд. Чтобы обеспечить устойчивость посадки, ребёнок должен сидеть на стуле, опираясь на 2/3–3/4 длины бедра. Между корпусом тела и краем стола сохраняется свободное пространство не менее 5 см. Руки свободно лежат на столе. Ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и располагается под столом на соответствующей подставке.

Рост ребёнка, см	стол Высот поверхности над полом, мм	стул Высота сидения над полом, мм
90- 100	420	240
101- 115	460	260
116- 130	520	300

В помещении, где используется компьютер, необходима ежедневная влажная уборка. Поэтому пол в нём надо закрывать паласом или ковром.

До и после работы на компьютере следует протирать экран слегка увлажнённой чистой тряпкой или губкой.

Считается, что наши зелёные друзья – кактусы тоже помогают уменьшить негативное влияние компьютера.

Не забывайте почаще проветривать комнату, а аквариум или другие ёмкости с водой увеличивают влажность воздуха.

Помните о пользе физических упражнений во время перерывов. Шейный остеохондроз, например, помогут предотвратить следующие упражнения: сомкнуть руки на затылке и тянуть ими голову вперёд, одновременно необходимо пытаться откинуть голову назад. Сделать несколько круговых движений глазами, поворачивать руками, попрыгать.

Глаза устанут меньше, если работа каждый час будет прерываться на 10- минутный отдых. Сидеть от экрана монитора необходимо на расстоянии вытянутой руки. Эффективная профилактическая мера при работе на компьютере – зрительная гимнастика. Её проводят дважды: через 7- 8 минут от начала работы ребёнка на компьютере и после окончания.

Непродолжительная гимнастика (около одной минуты) проста и доступна каждому. Например, сидя за компьютером ребёнок поднимает глаза кверху и, представив летящих там мотылька, бабочку, следит за их полётом из одного угла комнаты в другой, не поворачивая при этом головы, двигаться должны только глаза.

Есть, конечно, и другие упражнения. Обучите им своего ребёнка. Пусть выполняет их самостоятельно. Польза от этого будет немалая.

Упражнения для глаз при работе на компьютере

1. На счет 1-4 закрыть глаза с напряжением, на счет 1-6 раскрыть глаза.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6.
3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх—вправо—вниз—влево и в обратную сторону: вверх — влево — вниз — вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.
4. Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на счет 1-4 — вверх, на счет 1-6 — прямо. Прodelать движения глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем, на счет 1-6, посмотреть прямо.
5. Посмотреть на кончик указательного пальца, удаленного от глаз на расстоянии 25-30 см, на счет 1-4 медленно приблизить его к кончику носа, потом, опять же глядя на кончик пальца, отдалять от носа на то же расстояние.
6. «Метка на стекле»: переводить взгляд с метки на стекле окна (красный кружок диаметром **3-5** мм) на выбранный предмет вдали за окном.
7. Перемещать взгляд по траекториям, изображенным на больших плакатах: по восьмёрке, по часовой стрелке и против.

Упражнения выбираются по желанию, каждое из них повторяется 4-5 раз. Общая длительность офтальмотренажа должна равняться 2 мин.

Зрительная гимнастика помогает восстановить функциональное состояние аккомодационного аппарата глаз и предупредить его

переутомление.

Общеукрепляющие упражнения

1. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклонить голову вправо, 2 - исходное положение, 3 - наклонить голову влево, 4 - исходное положение. Повторить 6- 8 раз (темп быстрый).
2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклонить голову вперед, 2 - исходное положение, 3 - наклонить голову назад, 4 - исходное положение.
3. И.п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1-8 - повернуть голову на право, сделать круг головой, 9-16 - то же в другую сторону.
4. И.п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поворот головы направо, налево. Четко фиксировать крайнее положение, сохранять правильную осанку: плечи опущены, живот втянут.
5. И.п. - то же. Повернуть голову направо, приподнять, опустить и повернуть налево.
6. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, голова направо. Опуская руки, повернуть голову налево. Темп выполнения - от медленного до среднего. То же в другую сторону.
7. И.п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Наклон головы вперед, с небольшим полуприседом наклон головы назад.
8. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. Наклон головы вперед, локти вперед, слегка надавить на затылок, усиливая наклон головы.
9. И.п. - стойка ноги врозь, руки вниз. Сгибая правую ногу, выводя таз влево, наклонить голову влево.
10. И.п. - стойка ноги врозь, левой рукой обхватить грудную клетку, правой - голову. Наклон головы вправо, слегка надавливая на нее рукой. То же в другую сторону.
11. И.п. - стойка ноги врозь, руки на бедрах. Вывести голову вперед, вернуть в и. п. Туловище прямо, вперед не наклонять, сохранять правильную осанку, плечи опущены.

- 12.**И.п. - стойка ноги врозь, согнутые руки в стороны, ладони вверх. Вывести голову вправо, влево. Туловище фиксировано, плечи не поднимать.
- 13.**И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, небольшой полуприсед. Круговые движения головой вправо и влево. Колени не выпрямлять, выполнять движение по большой амплитуде.
- 14.**И.п. - стоя прямо, слегка расставив ноги. Вращения головой по часовой стрелке и против часовой.
- 15.**И.п. - стоя прямо, слегка расставив ноги. Завести правую руку за спину, левой взяться за макушку головы и максимально надавить ее влево так, чтобы рука переместилась к правому уху. Повторить в другую сторону. Педагог помогает учащимся в выполнении упражнения.
- 16.** И.п. - стоя прямо, слегка расставив ноги. Взять левую руку за запястье правой и тянем вниз, голову при этом поворачиваем вправо так, чтобы почувствовать растяжение в области сонной артерии.
- 17.**И.п. - стоя прямо, слегка расставив ноги. Опустить голову низко-низко вниз и удерживать несколько секунд, стараясь расслабиться и опуститься ниже. Повторяем то же самое, только задираем голову наверх.

Весьма немаловажной является проблема психологического влияния компьютера на детский организм. Очень часто родители сталкиваются с проблемой чрезмерной увлеченности компьютером, когда требуется приложить немало усилий, чтобы оторвать ребенка от компьютера.

Компьютерный мир, в который погружается ребенок, так занимателен, красочен, динамичен. Маленькие дети очень эмоциональны, впечатлительны, они легко погружаются в жизнь компьютерных героев. Психологи, изучающие влияние компьютера на детскую психику, считают, что привычка действовать в виртуальном мире может нарушить восприятие ребенком реального мира. Чрезмерная увлеченность компьютерными играми может вызвать у ребенка такие отклонения в развитии личности, как уход в себя, аутизм— состояние психики, характеризующееся замкнутостью внутреннего мира, отстранением от действительности. Родителям можно

посоветовать с особым вниманием относиться к отбору детских компьютерных программ.

Конечно, обучающие программы не могут соперничать с играми по увлекательности. Потому игры пользуются очень большой популярностью у детей.

Среди компьютерных игр есть немало интересных, полезных для развития ребенка, но очень часто дети буквально «заболевают» всякого рода «бегалками и стрелялками». Игры, допускающие жестокость со сторон игрока, таят очень серьезную опасность для детской психики. Они формируют враждебность, стимулируют агрессивную направленность развития личности ребенка. Многие родители, педагоги, психологи считают, что чрезмерное увлечение компьютером отбивает у детей желание читать художественную литературу, заниматься спортом, общаться с друзьями. Такие опасения не беспочвенны. Поэтому родители ни в коем случае не должны оставлять ребенка один на один с компьютером, а должны воспитывать шаг за шагом в своем сыне или дочери информационную культуру, которая, если разобраться, от обыкновенной культуры ни чем не отличается.

В заключительной части собрания можно предложить родителям обменяться опытом семейного воспитания по проблеме «Дети и компьютер».