**Вплив комп’ютера на здоров’я дитини**

**(батьківські збори)**

 ****

***Комп'ютер дозволяє вирішувати всі ті проблеми, які до винаходу комп'ютера не існували***

**Завдання зборів:**

\* визначити разом із батьками достоїнства й недоліки наявності комп'ютера в житті дитини;

\* розробити рекомендації «Як зробити спілкування з комп'ютером корисним для дитини»;

\* дати відповідь на питання «Чи є користь від комп'ютерних ігор?».

**Підготовча робота:**

1. Анкетування учнів класу за такими питаннями:

\* Чи є в тебе вдома комп'ютер?

\* Ти використовуєш комп'ютер для навчання чи для ігор?

\* Яким чином ти спілкуєшся з однокласниками в позаурочний час?

\* Скільки часу ти проводиш за комп'ютером, коли про це не знають батьки?

2. Презентація досягнень учнів у різних конкурсах з використанням ІКТ.

**ХІД ЗБОРІВ**

**I. Мотивація**

На дошці намальовано два дерева без листя — дерева плюсів і мінусів роботи за комп'ютером. Батькам пропонується, спираючись на власний досвід, сформулювати, які проблеми може викликати спілкування з комп'ютером. Негативні фактори записуються на листочках і прикріплюються на дошку на одне з дерев, після цього в такий же спосіб вішаються листочки на

«корисне» дерево. Класний керівник допомагає допомагає батькам у формулюванні проблем.

Проблеми, пов'язані з комп'ютером: шкода для очей, тунельний синдром зап'ястя, навантаження на психіку, бруд і пил, шкода для хребта, погане самопочуття, шкода від Інтернету.

Переваги: навички пошуку й обробки інформації, можливість спілкування з людьми, розвиток логічного мислення, розвиток уваги.

**II.Постановка проблеми та розробка рекомендацій**

Зараз комп'ютер є практично в кожній родині. Разом із можливістю отримати безлімітний Інтернет маємо спосіб провести не одну й не дві години. За результатами опитування учнів, 100% проводять час за комп'ютером удома, 75% витрачають декілька годин для спілкування з однокласниками за допомогою Інтернету замість спільної прогулянки або заняття спортом, 40% приховують від батьків, скільки насправді часу провели за комп'ютером.

Отже, зараз ви більш детально ознайомитеся з проблемами, а також із тим, як їх уникнути. І ми подивимося, чи зможемо ми зняти всі листочки з «дерева проблем».

Проблема 1. Навантаження на очі

Усі дисплеї — ЕПТ і РК — шкідливі для очей. Як з'ясували американські вчені, пагубний вплив моніторів криється не в електронно-магнітному випромінюванні, а в тому, що люди менше моргають, працюючи за комп'ютером.

При роботі з ПК користувачі часто жмуряться, щоб чіткіше розглянути деталі зображення на екрані або зменшити його яскравість. Це може призвести до астенопії (зорової стомленості) й сухості очей. При максимальній напрузі зору частота моргання знижується в 4 рази на хвилину. Сама по собі така тенденція не небезпечна, однак у результаті недостатнього зволоження очей у користувача виникає почуття сильного дискомфорту, «піску в очах».

Проблема 2. Психічне навантаження

Перш за все, це неймовірний обсяг інформації, що буквально щосекунди звалюється на наш мозок. Стільки інформації в одиницю часу людина ще ніколи не отримувала. Причому інформацію потрібно миттєво аналізувати, приймати рішення і виконувати дії. А це велике навантаження на незрілу дитячу нервову систему.

По-друге, деякі комп'ютерні ігри створюють ілюзію спілкування і не приводять до формування навичок справжнього спілкування. Особливо це небезпечно для сором'язливих дітей. Комп'ютер, дає можливість перенестися в інший світ, який можна побачити, з яким можна пограти. Водночас діти все більше відкидають світ реальний, де їм загрожують негативні оцінки та необхідність щось міняти в собі. Такий відхід у штучну реальність може сформувати подібність психологічної залежності від комп'ютера.

Проблема 3. Тунельний синдром зап'ястя

Тунельний синдром виникає передусім у тих, хто змушений довго тримати зап'ястя руки в одному й тому ж положенні. У цьому випадку навантаження дається не на всю руку, а на певні м'язи, які спочатку гіпертрофуються, а потім затискають нерв. Раніше тунельний синдром був професійним захворюванням друкарок і клерків, які з ранку до вечора переписували різні папери, а сьогодні від нього страждають усі користувачі ПК.

Проблема 4. Погане самопочуття

Усупереч розповсюдженій думці, сидяче положення в розслабленій позі, не знімає м'язової втоми, а, навпаки, посилює її. А спазм м'язів шиї провокує головні болі. У людини, яка сидить за комп'ютером, напружені шия, м'язи голови, рук, плечей — звідси велике навантаження на хребет. А це може бути причиною сколіозу.

Проблема 5. Бруд і пил

Навколо комп'ютера скупчується багато бруду й пилу. Причому прибрати це буває доволі складно. А тому це місце, де дуже добре розмножуються мікроби й пилові кліщі. Які можуть спричинити різноманітні захворювання.

Проблема 6. Небезпеки Інтернету

На жаль, діти переважно не знайомі з тим, які небезпеки приховує Всесвітня мережа. Основні чекають у соціальних мережах, де підлітки, не задумуючись, залишають свій номер телефону, домашню адресу, особисті фото. Багато з них ходять на зустрічі з віртуальними знайомими.

Однак спілкування з комп'ютером несе в собі багато користі. Психологи кажуть, що робота на комп'ютері розвиває уважність, логічне й абстрактне мислення. Комп'ютерні ігри вчать приймати самостійні рішення, а також швидко переключа­тись з однієї дії на іншу. А вміння користуватись Інтернетом може стати гарною школою з пошуку та відбору інформації. (Доповнюється листочками «корисне» дерево, демонструються учнівські роботи.)

Тому дуже важливо організувати правильне спілкування з комп'ютером, яке допоможе уникнути негативного впливу на здоров'я.

1. Контролювати час проведений за комп'ютером: малюкам молодше 6 років дозволяється сидіти за комп'ютером не більше 20 хвилин, дітям 7-8 років — 30-40 хвилин на день, підліткам — не більше години-півтори. Це допоможе уникнути проблеми з психічним навантаженням і з тунельним синдромом зап'ястя.

2. Дуже корисно навчити дитину спеціальній гімнастиці для очей.

\* На рахунок 1-4 заплющити очі, не напружуючи очні м'язи, на рахунок 1-6 широко розплющити очі й поглянути вдалину. По­вторити 4-5 разів.

\* Поглянути на кінчик носа на рахунок 1-4, а потім перевести погляд удалину на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.

\* Не повертаючи голови, повільно робити кругові рухи очима вгору-вправо-вниз-вліво й у зворотний бік: вгору-вліво-вниз-управо. Потім поглянути удалину на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.

\* Тримаючи голову непорушно, перевести погляд, зафіксувавши його, на рахунок 1-4 вгору, на рахунок 1-6 прямо; потім ана­логічно вниз-прямо, управо-прямо, вліво-прямо. Виконати рух по діагоналі в одну й іншу сторони, переводячи очі прямо на рахунок 1-6. Повторити 3-4 рази.

\* Не повертаючи голови, заплющеними очима «поглянути» направо на рахунок 1-4 і прямо на рахунок 1-6. Підняти очі вгору на рахунок 1-4, опустити вниз на рахунок 1-4 і перевести погляд прямо на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.

Тобто можна зняти з дерева листочок про навантаження на очі.

3. Розташувати правильно монітор — на нього не повинні падати сонячні промені або відблиски від лампи. Відстань від очей до екрану має бути не менше 70 см.

4. Стіл і стілець повинні відповідати зросту дитини. Ці правила допоможуть уникнути проблем із самопочуттям.

5. Вчасно проводити прибирання робочого місця — пилососити клавіатуру та внутрішню частину системного блоку, витирати пил на відкритих поверхнях.

Отже, знімаємо листочок «Пил і бруд».

6. Розповісти дітям, до яких небезпечних наслідків може призвести оприлюднення великої кількості інформації про себе.

І знімаємо листочок про небезпеку Інтернету

**III. Підбиття підсумків**

Отже, ми з вами бачимо, що наше «дерево проблем» залишилося без листочків, тобто при правильному поводженні дитини й контролі з боку батьків негативного впливу комп'ютера на здоров'я можна уникнути.

**Батькам пропонується відповісти на питання анкети:**

\* Скільки часу проводить ваша дитина за комп'ютером?

 \*Чи відомо вам, в які ігри вона грає?

\* Чи знаєте ви які сайти відвідує дитина в Інтернеті?

\* Чи використовує вона комп'ютер для навчання?

\* Ви знайомили дитину з правилами роботи на комп'ютері та у всесвітній мережі?

Якщо ви відповіли на 2-5 запитання «ні» і «більше години» на перше, то це привід якнайшвидше передивитися ваші відносини з дитиною і дитини з комп'ютером.

 