Гимнастика для глаз

Длительное пребывание за монитором компьютера приводит к раздражению внутренней оболочки глаз. Без отдыха и упражнений со временем развивается близорукость, есть риск нарушения зрения. Кроме этого человека, находящегося перед монитором постоянно, преследуют неприятные симптомы в виде покраснения глазных яблок, жжения, сухости, болей в лобной части головы.

Симптомы усталости глаз

- головная боль;
- сухие глаза, чувство песка в глазах;
- затуманенное зрение;
- усталость глаз;
- изменения в восприятии цвета.

Делайте зарядку каждые 10 минут

МОУ Карасёвская СОШ

МОУ Карасёвская СОШ

Компьютерная зависимость

Основные правила при работе за компьютером.

1.Работать за компьютерами необходимо с хорошо освещенным рабочим столом.

2. Проводить за компьютером не более трех часов в день.

3. Каждые 15 минут делать гимнастику для глаз.

4. Каждый час вставать из-за компьютера и делать комплекс упражнений для рук и позвоночника.

5. Обязательно чередовать работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе.

Профилактика компьютерной зависимости

- Разместите компьютер в общей комнате- таким образом, обсуждение интернета станет повседневной привычкой, и ребёнок не будет наедине с компьютером, если у него возникнут проблемы.
- Используйте будильник, чтобы ограничить время игр или пребывания ребёнка в Сети. По санитарным нормам ребёнок не может проводить за компьютером более 15 минут подряд. Играть в компьютерные игры перед сном запрещается всем детям.
- Используйте технические способы защиты компьютера: функции родительского контроля в операционной системе, антивирус и спам-фильтр.

- Установите любую из программ в зависимости от операционной системы вашего компьютера - это поможет отфильтровать вредоносное содержимое; выяснить, какие сайты посещает ребёнок; установить временные рамки использования компьютера или Интернета; блокировать нежелательные действия маленького пользователя в Сети.

Критерии, определяющие начало компьютерной зависимости

- беспричинные частые и резкие перепады настроения от подавленного до эйфорически - приподнятого;

- болезненная и неадекватная реакция на критику;
- нарастающая оппозиционность к родителям, друзьям, значительное эмоциональное отчуждение;
- ухудшение памяти, внимания;
- снижение успеваемости, прогулы занятий;
- уход от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби, любимого дела;
- пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги ребенка;
- появляющаяся изворотливость, лживость;
- неопрятность, неряшливость нехарактерные ранее;
- приступы депрессии, страха, тревоги.

Родители, внимание!

Главное - чувство меры! Ведь 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.