
Безопасное общение с компьютером для младших школьников

М.М. Заведеева
учитель высшей категории,
учитель начальных классов ГБОУ г. Москвы СОШ № 1143
E-mail: marinazavedeeva@yandex.ru

Приводятся правила организации рабочего места учащихся начальной школы в компьютерном классе. Для профилактики утомления и сохранения здоровья детей автор придумала перерывы – двигательные минутки с использованием сочиненных стихов, которые дети сопровождают движениями.

Ключевые слова: *здоровьесберегающие технологии, правила безопасности при работе с компьютером, организация рабочего места, двигательные минутки.*

Современная школа в процессе обучения активно применяет новые информационные технологии. В рамках Федерального государственного образовательного стандарта учащиеся начальных классов продолжают осваивать работу на макбуках, которыми оснащена школа. Ребята с большим нетерпением ждут урока «Работа в ПервоЛого» и проявляют живой интерес к работе с изображениями и текстом.

Сегодня даже самые маленькие школьники умеют пользоваться компьютером. У первоклассника ещё не сформированы навыки письма, но он уже хорошо владеет клавиатурным набором текста. Компьютер помогает в учебе, расширяет возможности общения со сверстниками, дает возмож-

ность участвовать в Интернет-конкурсах и в олимпиадах, позволяет быстро найти нужную информацию. Работа с компьютером развивает внимание, логическое и абстрактное мышление. Компьютерные игры помогут научиться принимать решения, а также быстро переключаться с одного действия на другое. Для многих детей компьютер – вовсе не чудо, а просто любопытная вещь, с которой можно возиться, как со всякой новой игрушкой. Компьютер стал частью нашей жизни, и не позволять ребенку пользоваться этим достижением человечества – нереально.

Передо мной, как перед педагогом с тридцатилетним стажем работы, остро встал вопрос о сохранении здоровья школьников, о влиянии компьютера на их

психическое и физическое состояние, так как в этом возрасте организм малышей очень чувствителен к всевозможным негативным факторам. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Всем известно, что работа за компьютером сопровождается значительным напряжением зрительной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем, плечевого пояса, чревата головной болью, перегрузкой суставов кистей. Длительное зафиксированное сидение за компьютером может привести к перенапряжению нервной системы, к нарушению сна и ухудшению самочувствия. Дети в этом возрасте еще не могут объективно оценить свое самочувствие. Обычно примерно 20% детей отмечают утомление после занятий с компьютером, в то время как результаты проводимых исследований показывают, что таких детей гораздо больше.

По санитарным нормам длительность работы за компьютером для первоклассника не должна превышать 20-ти минут. Чтобы с малышами не случались недуги, даже это непродолжительное время я стараюсь прерывать специальными оздоровительными минутками. Увлеченность, положительный настрой детей на перерыв в работе с компьютером ведут к активизации работоспособности, отодвигают утомление.

Двигательные минутки представляют собой игровой массаж, который имеет важное значение в развитии ребёнка. Стихи для оздоровительных минуток детям очень нравятся, они обеспечивают весёлое общение, снимают напряжение, учат малышей сопереживанию и доверию к другим людям. При проведении двигательных минуток дети выполняют разнообразные движения глазами, руками и пальцами, что хорошо развивает крупную и мелкую моторику. У ребят улучшается кровоснабжение кожи, уменьшается напряжение



Первый опыт работы с макбуком

мышц, дыхание и сердцебиение нормализуются. Дети успокаиваются и расслабляются. Игровые минутки положительно влияют на центральную нервную систему. Развивается фантазия детей: дуящий в лицо ветер или капающий на ладонку дождик одинаково ярко, хотя и по-разному представляются детям, проводящим и «получающим» игровой массаж.

Совместная двигательная игровая деятельность сближает учащихся, раскрепощает их, помогает преодолеть комплексы по поводу учебной деятельности и физического состояния, дает почувствовать радость от пребывания в школе.

Поскольку очень большая нагрузка приходится на глаза ребенка, сидящего за компьютером, очень важно обезопасить глаза от переутомления. Мною были разработаны специальные упражнения для глаз.

Упражнения для глаз

Цель упражнений – снятие напряжения с глаз; сохранение и улучшение зрения; профилактика глазных заболеваний, в том числе и близорукости.

1. Дует свежий ветерок, – *зжмурить глаза*
Дует прямо на восток, – *смотреть вправо*
А потом на запад. – *смотреть влево*
Гонит облака по небу: – *делать круговые движения глазами*

Будет дождичек к обеду. – *сильно моргать глазами*

2.

Ветерочек-ветерок – *дети зажмуривают глаза*

Дует с юга на восток, – *делать круговые движения глазами*

Солнце в небе гонит, – *поднять глаза вверх*
В поле травку клонит. – *опустить глаза вниз*

Расскажи нам, ветерок,

Где летаешь ты, дружок. – *сильно моргать глазами*

В любом деле важна правильная организация. Нам важно разумно организовать рабочее место детей. Надо, чтобы на монитор не попадал прямой солнечный свет, и не падали блики от лампы. Лучше расположить монитор в углу или так, чтобы задняя поверхность упиралась в стену. Занятия должны проходить не в темной, а в хорошо освещенной комнате (освещенность клавиатуры – не менее 300 лк), и чтобы свет на экран падал слева. Учителю важно помнить о том, чтобы детские глаза не страдали от слишком ярких цветов экранной картинки. Следует отрегулировать яркость и контрастность так, чтобы было максимально комфортно. Необходимо позаботиться и о том, чтобы изображение на экране было четким, контрастным, не имело отражений рядом стоящих предметов. Расстояние от глаз до экрана компьютера должно быть не менее 50 см. Экран должен быть расположен так, чтобы по отношению к центру дисплея взгляд падал немного сверху вниз, под углом 10-20 градусов. Надо контролировать, ровно ли стоит монитор, не приходится ли ребенку к нему поворачиваться. Лучше всего расположить монитор на таком расстоянии, чтобы ребенок мог коснуться его кончиками пальцев вытянутой руки.

Необходимо чаще проветривать классную комнату.

Поскольку за компьютером сидят дети, а не взрослые, размеры компьютерного стола и стула должны соответствовать их росту. Важно следить, чтобы дети ровно держали спину, не клали ногу на ногу, не слишком перегибали запястье, не задирали голову. Добиться удобной посадки мне удалось при помощи подставок для ног.

Если у ребят устали руки, я провожу упражнения для ладоней.

Упражнения для ладоней

Цель упражнений – снятие напряжения в мышцах рук и ног, в подушечках пальцев; выработка правильной осанки; развитие мелкой моторики.

1.

Моя ладошка, как окно,
Его помыть пора давно. – *круговыми движениями потирать ладони*
Ладошку вытяни вперед,
И дождик на неё польёт. – *пальцами одной руки стучать по ладони другой, имитируя дождик*

Сожму я ручку в кулачок
И постучу им о бочок. – *сжимать кулачки, постукивать себя по бокам*

2.

Себя за пальчик я возьму
И каждый пальчик разомну.
Он будет мягким, словно пух.
В работе станет просто – ух! – *разминать пальцы одной, потом другой руки*

3.

Я снежок в руках держу, – *сложить ладони, будто держишь снежок*
На него я подышу. – *дышать на ладони*
Он в моей ладошке тает:
Ручейком вода стекает. – *поглаживать то одну, то другую ладонь*

4.

Клён качает головой, – *вытянуть руки вперед, сжимать и разжимать кулачки*
Листья осыпаются, – *поднимать и опускать ладони*

Дождик по окну стучит: – пальцами одной
руки стучать по ладони другой,
Осень начинается. – имитируя дождик

Двигательные минутки также помогают развивать речь: дети быстро запоминают стихи, а движения, иллюстрирующие текст, способствуют выразительному исполнению. Перерывы дают возможность учащимся размять своё тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу.

Лучшая агитация за проведение двигательных минуток – личный пример учителя. В начале учебного года я сама показывала движения, разучивала с детьми слова. Уже к началу октября нашлись ребята, которые сами стали проводить двигательные минутки. К середине года

дети стали более активными, и каждый захотел быть «учителем», поэтому оздоровительные минутки мы теперь проводим по очереди. Некоторые дети сами составляют комплекс упражнений, чтобы проводить его со сверстниками.

Оздоровительные минутки – это только небольшая часть здоровьесберегающих технологий, применяемых в школе.

Компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в деле, а может и добавить кучу проблем. Каждым хорошим изобретением нужно пользоваться умело. Мы живём в компьютеризованном обществе. Поэтому необходимо обучать школьников не только азам дисплейной грамоты, но и правилам безопасного общения с компьютером. ■

Rules for safe computer communication for primary school students

M.M. ZAVEDEEVA

teacher of the highest category,
primary school teacher GBOU Moscow school № 1143
E-mail: marinazavedeeva@yandex.ru

The author provides rules for workplace organization of primary school students in a computer lab. In order to prevent fatigue and to preserve good health of the students the author invented special breaks – motor minutes with poems composed by children that are accompanied by movements.

Keywords: health-preserving technology, safety rules for computer use, workplace organization, motor minutes.