

Разминка для шеи.

Для этого лучше всего встать и выполнять движение стоя возле своего рабочего стола. Но можно делать и сидя, только обязательно выпрямите свою спину.

Круговые движения. Медленно поворачивайте голову сначала по часовой стрелке, а потом против. Спину держите прямо.

Наклоны вправо-влево. Медленно, плавными движениями наклоните свою голову вправо, а потом влево, сделайте это движение по 10 раз в каждую сторону.

Наклон вперед-назад. Также медленными и плавными движениями наклоните свою голову вперед, пока подбородок не упрется, а потом отведите голову назад. Спина должна быть ровной, а движения мягкими.

Поворот головы. Спина должна быть прямой, а взгляд держите перед собой. Плавными движениями поворачивайте голову вправо, а потом влево до упора.

Горизонтальные движения. Это движение не у всех получается сразу, но если приложить немного усилий, то оно у вас обязательно получится.

Спину держите ровно, плечи на месте, двигайте голову горизонтально вправо и влево, при этом не поворачивая голову.

Разминка для рук

Круговое движение кистью. Вытяните перед собой руки, сожмите кулаки и вращайте ими сначала в одну, а потом в другую сторону. Так вы разомнете свои запястья, которые напрягаются во время работы.

«Мы писали, мы писали наши пальчики устали». Вытяните перед собой руки и расставьте пальцы во все стороны, а потом резкими и быстрыми движениями сжимайте и разжимайте пальцы.

Прямая ладонь. Выпрямите руки перед собой, пальцы вместе. Потяните ладонь на себя, а потом вниз.

Разминка плеч

Круговые движения. Эти движения лучше выполнять стоя, с прямой спиной. Медленными и плавными движениями описывайте круг своими плечами, сначала вперед, а потом назад. Повторите по несколько раз. Пожимаем плечами. Спина прямая, поднимите плечи вверх, как будто бы пожимаете плечами, а потом опустите их вниз.

Разминка для ног

Пока вы сидите за столом, ваши ноги могут делать зарядку. Постучите носками по полу, а потом пятками, повторите это по несколько раз. Медленными движениями перемещайте стопу ноги, сначала поставьте её на внешнюю сторону стопы, а потом на внутреннюю. Когда сидите, старайтесь не класть ногу на ногу, это препятствует кровообращению в ногах.

В родительский дневник

Как сохранить здоровье ребёнка при работе на компьютере



Комфортное рабочее место

- Освещение при работе с компьютером должно быть не слишком ярким, идеальный вариант - приглушенный рассеянный свет.

- Экран монитора должен быть абсолютно чистым.

- Располагайте монитор и клавиатуру на рабочем столе прямо, ни в коем случае не наискосок.

.- Экран монитора должен быть удален от глаз минимум на 50-60 см.

- Компьютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней его частью к стене.

- В помещении, где используется компьютер, делайте ежедневную, влажную уборку. Поэтому пол в нем не надо закрывать паласом или ковром..

- Почаще проветривайте комнату, а для того чтобы увеличить влажность воздуха, в помещении должен быть аквариум, цветы или другие емкости с водой.

Правила посадки за компьютером

Спина должна быть наклонена на несколько градусов назад. Руки свободно опущены на подлокотники кресла.

Локти и запястья расслаблены. Кисти имеют общую ось с предплечьями: не сгибаются и не разгибаются. Работают только пальцы. Ноги твердо стоят на полу или на специальной подставке.

Между корпусом тела и краем стола необходимо сохранять пространство не менее 5 см..

Чтобы обеспечить устойчивость посадки, ребенок должен сидеть на стуле, опираясь на 2/3- 3/4 длины бедра.

А как Ваш ребёнок сидит за компьютером?



Правила работы на компьютере



Соблюдайте правила техники безопасности при работе ребёнка на компьютере.

- Не допускайте, чтобы он играл в компьютерные игры перед сном.
- С особой тщательностью отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка, как по содержанию, так и по качеству оформления.
- Через 15-20 минут работы на компьютере ребёнку необходимо делать перерыв.

После каждого занятия проводите с ребенком офтальмотренаж (упражнения для глаз) и общеукрепляющие упраж-

Вы можете последовать данным рекомендациям, а также обратиться за помощью к детскому психологу, и если тот рекомендует, то и к нейропсихологу.

Лучше это делать:

От 3 до 12 лет, пока идет активное формирование психических процессов;

К 3 годам созревают затылочный и теменной отделы мозга, подкорковые структуры;

К 12 годам созревает лоб, мозолистое тело головного мозга.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ПОЛЬЗА и НЕДОСТАТКИ

Что же такое компьютерные программы для детей, в чем их польза, а в чем их недостатки?

В работах Л.А. Венгера, посвященных развитию и обучению детей школьного возраста, можно найти научное обоснование и подтверждение того, как компьютер может помочь интеллектуальному росту ребенка.

Компьютерные игры составлены так, чтобы ребенок мог представить себе не единичное понятие или конкретную ситуацию, а получил обобщенное представление обо всех похожих ситуациях или предметах.

ПОЛЕЗНЫЕ СТОРОНЫ ИГР:

- компьютерные игры развивают:
- логику,
- мышление,
- память,
- внимательность,
- в некоторых играх развивает знание иностранных языков, знание компьютера.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ИГР:

- психические расстройства,
- ухудшение зрения,
- развитие жестокости, игры как «наркотики», ухудшение физической, учебной подготовки.

ВЫВОД: Развивающие компьютерные игры для детей – это отличный способ самообразования, а умение пользоваться Интернетом, может стать хорошей школой общения и навыков по поиску и отбору информации.

1. Компьютер помогает выявить и развить способности ребенка.
2. Является великолепным способом самообучения.
3. Развивает самостоятельное мышление.
4. Усиливает концентрацию внимания.
5. Учит ребенка быстро переключаться с одного действия на другое.

ЭКСПРЕСС АНКЕТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ:

1. Сколько времени проводит ваш ребёнок за компьютером?
2. В какие игры играет ваш ребёнок? Знакомы ли Вам название, правила этих игр?
3. Какие сайты посещает ваш ребёнок и с какой целью?
4. Помогаете ли Вы ребёнку использовать компьютер как средство образования и получения информации?
5. Часто ли ваш сын (дочь) “призывают” Вас на помощь для выполнения каких-либо заданий с использованием компьютера?



ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

О КОМПЬЮТЕРАХ

Современных детей компьютерные игры и телевиденье привлекают куда больше, чем книги, театр и другие виды искусства.

Почему так происходит? Задались этим вопросом социологи и психологи уже давно.

Нейропсихология - наука о формировании мозговой организации психической деятельности, описывает, так называемый, популяционный синдром. Что это значит?

А это значит, что некоторые нарушения психической деятельности у детей, которые в прошлом считались задержкой умственного развития, сейчас становятся нормой, так называемым популяционным синдромом.

Деградирует ли человечество, таким образом, или наоборот - это более высокий виток в развитии общества, ученые пока не могут ответить на этот вопрос.

Обращает на себя внимание, что вошедшие в моду компьютерные игры, общение в Интернете и прочее не случайны.

Какие же особенности, в строении мозга имеют люди, подверженные увлечением наркотиками, алкоголем, азартными играми, в том числе, компьютерными?

Как правило, здесь идет речь о синдроме функциональной несформированности лобных отделов - в основном левого полушария.

Что может быть причиной, так называемой, лобной несформированности?

Например, запаздывающие развитие в эмбриональном периоде, когда ребенок неправильно поворачивается в утробе матери.



В ЧЕМ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЛОБНАЯ НЕСФОРМИРОВАННОСТЬ?

- Обычно родители жалуются, что ребенок не может учиться, так как все время отвлекается.
- Он ничего не хочет, его ничем невозможно заинтересовать.
- Делает уроки по 6 часов, а если родитель его контролирует, то уроки делаются за час.
- В классе делает половину того, что делает учитель.
- Решает арифметическую задачу, не делая при этом проверку. Не пишет слово «Ответ».
- Половина слов в тетради тоже могут быть не дописаны.
- По русскому языку: пропускает буквы и не дописывает слова.
- Глаза абсолютно отсутствующие.
- Тенденция к упрощению поставленной задачи.
- Ребенок импульсивен, совершенно не утомляется.
- Трудно обозначать свои эмоции: «все равно» - это может быть плохо, а может быть - нормально.

ПОЧЕМУ ТАКИМ ДЕТЯМ ВАЖНЫ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ?

Компьютерная игра основана на эмоциях, произвольных, моторных реакциях, а не на произвольных, сознательных актах психической деятельности, то есть лоб здесь не нужен.

Компьютерная игра не развивает произвольную психическую деятельность, то есть ребенок осваивает компьютер, вместо того, чтобы осваивать собственную психическую деятельность, собственные интеллектуальные способности.

Чем более эмоциональна компьютерная игра, тем больше она привлекает ребенка.

Так, агрессивные компьютерные игры, различные «стрелялки» позволяют детям выразить негативные эмоции, но если ребенок слишком этим увлечен, то негативные эмоции неотреагируются, а наоборот копятся.

Источник текста: интернет

ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРЫ

- Ребенок не делает уроки, сидит за игрой часами, не оторвать.
- Компьютерные игры предпочитает общению
- Нет других увлечений кроме компьютерных игр
- Общее время, проведенное за игрой, превышает время делания уроков, прогулки, другого увлечения.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Подход в решении таких проблем должен быть комплексным и не сводиться к простой борьбе с компьютером.

Вот какие рекомендации дают нейропсихологи:

1. Достучаться до такого ребенка может только через эмоции, то есть воспитание, мотивации что-то делать с помощью «кнута и пряника».
2. Когда есть игровая деятельность, эмоциональное напряжение, ребенок делает все хорошо и правильно.
3. Нужно составлять ему программу действий и стараться, чтобы он ее запомнил.
4. Любую деятельность можно выполнять в игровой манере, при этом, давая ребенку небольшие вознаграждения - поощрения, это может быть плата из подручных средств, например - помыл посуду - получил жвачку, открытку и так далее.
5. Нужно учить ребенка выполнять определенную последовательность действий, программу, начиная с простой, такой, как: заварить чай, отварить макароны, пожарить яичницы и заканчивая сложной: сварить борщ.
6. При этом действия проговаривать вместе с ребенком.
7. Лоб - это зеркало, если нет своего, то зеркало должно быть внешним.
8. Полезны для детей занятия спортом, драмкружок, так как расширяют у них телесные возможности, формируют связь лоб - подкорка (эмоции).
9. Можно также советовать с ребенком, как лучше что-то сделать, почему.
10. Когда он будет это объяснять, у него будет формироваться программа действий, устанавливаться причинно-следственные связи.

