**«Здоровье-это жизнь. Береги его»**

Цели:

- дать представление о влиянии компьютера и сотового телефона на здоровье человека;

- приобщение к здоровому образу жизни;

- способствовать формированию у родителей и через родителей у детей         потребности в здоровом образе жизни.

Ход встречи.

Здравствуйте, уважаемые родители – «здравствуйте» мы ежедневно повторяем это приветствие, желая друг другу здоровья? Потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

 Что же такое здоровье?

- Здоровье – это когда тебе хорошо.

- Здоровье – это когда ничего не болит.

- Здоровье – это красота.

- Здоровье – это сила.

 К сожалению, обычно мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем.

 Я предлагаю вам ознакомиться со следующей печальной статистикой.

1. Сейчас в России практически не рождаются здоровые дети. На каждую тысячу родившихся малышей до 900 имеют какие-либо врожденные дефекты. Среди первоклашек последних лет 90-95% уже обременены «букетом» хронических болезней, а сколько еще прибавится за 11 школьных лет!

2. Всероссийская диспансеризация, в ходе которой обследовали 30 млн. детей, дала тревожные результаты: здоровы лишь 33% ребят, 51% - имеют отклонения в здоровье, у 16% - хронические патологии.

 3. В нашей школе в 2013-2014 учебном году обучается 33 учащихся:

1 группа здоровья (здоровые дети) – 4 человек, 2 группа (незначительнын отклонения) – 25 человек., 3 группа ( с хроническими заболеваниями) – 2 - 5группы (инвалиды) – 2 человека.

 Не секрет, что на состояние здоровья сильно влияют многие факторы: питание, вредные привычки – наркомания, алкоголь, табакокурение, о которых мы уже ни раз говорили, а также развитие сотовой связи и  всеобщая компьютеризация,

 **Таким образом: целью сегодняшней встречи будет разговор о том, как компьютер и сотовый телефон влияют на здоровье наших детей, какое вредное разрушающее воздействие компьютер оказывает на детский организм.**

**разрушая их как личности, подводят их к черте, доводят до самоубийства.**

 Нельзя допустить, чтобы за достижения цивилизации человек платил своим здоровьем!»

 По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит на 50% от образа жизни, на 17-20% от социальных и природных условий, на 17-20% от особенностей наследственности, на 8-9% от эффективности работы органов здравоохранения.

 Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

 В наше время компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе представить.

 Наши дети родились и растут в мире, где компьютер - такая же привычная вещь, как телевизоры, автомобили, электрическое освещение. То, что нам, взрослым совсем недавно казалось чудом техники, для них – вовсе не чудо, а просто любопытная вещь.

 Однако нельзя сказать, что взрослых не волнует влияние компьютера на здоровье  детей. Они подсознательно понимают, как небезопасен компьютер. Наверняка все взрослые знают,  какие основные, вредные факторы воздействуют при этом на человека?

- сидячее положение в течение длительного времени;

- электромагнитное излучение;

- перегрузка суставов кистей рук;

- повышенная нагрузка на зрение;

- стресс при потере информации.

(НЕ будем рассматривать…..). которые безусловно оказывают губительное воздействие на растущий организм нашего ребёнка. Сегодня нас больше всего беспокоит безопасное использование сети интернет

**Презентация –на рабочем столе «Медиабезопасность»**

Рассмотрим эти *факторы по отдельности*

Сидячее положение

Человек за компьютером сидит в расслабленной позе, однако вследствие статичности она является вынужденной и неприятной: напряжены мышцы шеи, головы, рук, спины. Результатом напряжения мышц и относительной статичности позы может стать остеохондроз, а у детей – сколиоз. При длительном сидении за компьютером между сиденьем стула и телом развивается эффект теплового компресса, что приводит к застою крови в тазовых органах, а в свою очередь это может привести к серьезным заболеваниям.

Чтобы уменьшить это вредное воздействие, необходимо каждый час вставать из-за компьютера и проделывать комплекс упражнений.

Электромагнитное излучение

Вопрос о воздействии электромагнитного излучения на организм человека сложен, ему посвящены тысячи научных трудов. Результаты свидетельствуют о вредном воздействии этого излучения на организм человека. Конечно, современные мониторы стали гораздо безопаснее для здоровья, чем кинескопы десятилетней давности, однако полностью защитить человека они не в состоянии. К чему же приводит электромагнитное излучение? Ученые считают, что самое минимальное воздействие заключается в общем снижении иммунитета у человека, и он становится уязвимым для вредных вирусов и бактерий.

Перегрузка суставов кистей рук

В пальцах рук вследствие постоянных ударов по клавишам возникает ощущение слабости, онемения и «мурашек» в подушечках. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

Это заболевание называется карпальный туннельный синдром (сокращенно КТС). И именно им в настоящее время страдают пользователи персонального компьютера, которые помногу часов совершают однообразные мелкие движения руками. Чтобы длительная работа на компьютере не привела к возникновению КТС, достаточно каждый час делать короткие перерывы, во время которых выполнять комплекс упражнений для кистей рук.

Повышенная нагрузка на зрение

Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Глаза реагируют на самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более на мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Это связано с тем, что изображение на экране складывается не из непрерывных линий как на бумаге, а из отдельных светящихся и мерцающих точек. В результате глаза начинают слезиться, появляется головная боль, двоение изображения и другие нарушения. Это явление получило название «компьютерный зрительный синдром». Избежать его поможет следование основным правилам гигиены зрения.

Комфортное рабочее место.

Рабочее место должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего стола. Компьютер должен быть укомплектован хорошим монитором с правильной настройкой. Необходимо каждый полчаса делать гимнастику для глаз.

Стресс при потере информации

Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии важной информации. А ведь и вирусы не дремлют, и жесткие диски самых лучших фирм могут сломаться, и случайно можно нажать не на ту кнопку. В результате стресса, вызванного потерей важной информации, случались даже инфаркты. Длительная работа за компьютером приводит к изменениям в высшей нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах организма. Людям, «живущим» в Интернете, зачастую необходима социальная поддержка: они испытывают большие трудности в общении, им свойственна низкая самооценка в реальной жизни и закомплексованность.

 Мы провели анкетирование среди учащихся, чтобы исследовать, как они работают за компьютером и не опасно ли это для их здоровья , в анкетировании приняло 33 ученика

Анкета

1. Есть ли у вас дома компьютер?

2. Умеете ли вы работать на компьютере?

3. В каком возрасте вы начали работать на компьютере?

4. Сколько часов в день вы проводите за компьютером?

5. Чему вы отдадите предпочтение: компьютеру или спорту?

6. Играете ли вы в компьютерные игры?

7. Сколько времени проводите за компьютерной игрой?

8. Легко ли вы отрываетесь от игры?

9. Есть ли у вас постоянное желание играть?

10. Чему вы отдадите предпочтение: общению с другом или с компьютером?

11. Что вас больше интересует: компьютер или чтение книг?

12. Что вы предпочтете: прогулку на свежем воздухе или компьютер?

13. Делаете ли вы гимнастику для глаз?

14. Как вы думаете, сколько часов в день можно работать за компьютером?

15. Устают ли у вас глаза при работе с компьютером?

16. Как часто вы проводите гимнастику для глаз?

17. В какие игры вы любите играть?

18. Как вы думаете: какое общение с другом лучше: по компьютеру или непосредственно?

*Анализ результатов*

 По результатам проведенного анкетирования выяснилось, что \_\_\_% учащихся имеют дома компьютер; \_\_\_\_% учащихся умеют работать на нем, при этом \_\_\_% учащихся начали работать на компьютере с 6-9 лет,\_\_\_% - с 10-12 лет, \_\_\_\_\_\_% - с 13-14лет

 Нормой считается, если учащийся проводит за компьютером 3 часа в день. Среди участников анкетирования ежедневно проводят за компьютером не более 3 часов – \_\_\_\_\_%, от 4-10 часов – \_\_\_\_\_\_\_\_\_%.

 В компьютерные игры играют 100% учащихся.  Существенно, что \_\_\_\_% учеников любят игры, в которых присутствует террор и насилие.

Среди опрошенных \_\_\_\_% учеников заявили, что им трудно оторваться от игры. Это может свидетельствовать о возможности возникновения компьютерной зависимости. К первым ее признакам относится следующее:

- ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;

- провел хотя бы одну ночь у компьютера;

- прогулял школу – сидел за компьютером;

- приходит домой и сразу садится за компьютер;

- забыл поесть, умыться (раньше такого не было);

- пребывает в плохом настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;

- конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.

 Компьютер предпочли спорту \_\_\_\_% человек, а общению с другом – \_\_\_\_%; \_\_\_\_\_% учащихся выбрало чтение книги и \_\_\_\_\_% прогулку вместо компьютера; а \_\_\_\_\_% учеников ответили, что непосредственному общению они предпочитают общение через компьютер.

Гимнастику для глаз делают только \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_% уч-ся и то очень редко

*Выводы*

Большинство школьников не знают норм работы за компьютером, недостаточно заботятся о своем здоровье, проводя за компьютером слишком много времени, Что может привести к возникновению различных заболеваний, в том числе и психических.

Рекомендации при работе на компьютере.

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

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

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

4. Каждый час делать комплекс упражнений для кистей рук.

5. Каждые полчаса делать гимнастику для глаз.

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

Существуют Санитарные Правила и Нормы, по которым ученикам разных классов разрешается сидеть за монитором  определенное время.

Например, для учащихся 1-х классов – 10 минут;

Для учащихся 2-5 классов – 15 минут;

Для учащихся 6-7 классов – 20 минут;

Для учащихся 8-9 классов – 25 минут;

Для учащихся 10-11 классов –30 минут

 Последние несколько десятилетий бурное развитие цифровых технологий привело к сотовой эпидемии, поразившей весь земной шар! Сегодня «мобильник» есть у каждого, его не использует только ленивый

Вы, возможно, уже много слышали о пользе, которую могут принести сотовые телефоны детям. И, конечно же, вы также могли слышать, сколько проблем и вреда может принести эта маленькая вещь и то, что вашим детям это совершенно не нужно.

 Одной из самых главных причин, по которой обычно родители покупают своим детям сотовые телефоны – безопасность. В наше время и в этом возрасте дети очень часто любят после школы заходить к друзьям, заигрываться на улице, не задумываясь о том, что дома их ждут обеспокоенные родители. Если у них с собой есть сотовый телефон, то намного проще следить за ними и знать, что они в безопасности. Дополнительно, во многих сотовых телефонах для детей имеется встроенное устройство с функцией GPS (глобальная система навигации и определения положения). Это функция поможет родителям определить местонахождение ребёнка.

 Споры о влиянии мобильных телефонов на здоровье человека бушуют уже 10 лет. Попробуем подвести итоги многолетнего труда людей науки.

 В последнее время в странах северной Европы появились исследования, которые если не стали доказательством, то уж точно сгустили подозрения. Результаты этих работ указывают на рост числа раковых опухолей головного мозга у тех людей, которые, по крайней мере, в течение 10 лет использовали мобильные телефоны и много по ним разговаривали. Примечательно, что опухоль возникает с той стороны головы, где пациент, как правило, держал у уха телефон.

 Почему же излучение телефонного аппарата может привести к подобным заболеваниям?

 Оказывается электромагнитное излучение причиняет вред на молекулярном уровне, т.е. нарушается структура ДНК. Повреждения ДНК могут вести к заболеваниям и, если повреждены половые клетки, рождению неполноценных детей. Одна клетка с нарушениями структуры ДНК может дать начало доброкачественной или злокачественной опухоли.

 Германские исследователи из Фрайбурга обнаружили еще один изъян сотовых телефонов - во время работы они повышают артериальное давление человека.

 Согласно результатам экспериментов, проведенных в московском Институте биофизики, при облучении сердца лягушки высокочастотным электромагнитным полем в течение 5-10 минут даже при очень низкой интенсивности сигнала удавалось остановить каждое второе сердце. Для крыс и кроликов это же излучение оказалось не столь губительным, однако, в 30% случаев отмечались достоверные изменения сердечной деятельности.

 Кандидат биологических наук Олег ГРИГОРЬЕВ много лет занимается проблемой влияния мобильников на здоровье. Мобильниками облучают подопытных крыс и смотрят, что будет с ними и их потомством. Наш исследователь обнаружила серьезные сбои в иммунной системе испытуемых крыс.

 Специалисты Российского национального комитета по защите от неионизирующих излучений подготовили доклад «Дети и мобильные телефоны: под угрозой здоровье будущих поколений».

 Вот дословная цитата: «У детей, использующих мобильные телефоны, следует ожидать следующие расстройства:

 ослабление памяти, снижение внимания, снижение умственных и познавательных способностей, раздражительность, нарушение сна, склонность к стрессорным реакциям, повышение эпилептической готовности.

*Как обезопасить себя и своего ребенка?*

 Вот несколько простых правил, знание которых позволит Вам минимизировать воздействие телефона:

- Предельно ограничивайте себя в использовании мобильного телефона, уменьшите длительность звонка.

- Дети могут пользоваться сотовым телефоном только в случае крайней необходимости.

- Используйте проводные гарнитуры.

- Не носите мобильные телефоны и в карманах или на ремне включенными.

- Подносите телефон к уху только тогда, когда человек на другом конце поднимет трубку.

- Не пользуйтесь сотовым телефоном в автомобиле, лифте и других закрытых металлических пространствах.

- Крайне не рекомендуется пользоваться телефоном, когда индикатор его заряда составляет одну черту.

 Если соблюдать эти рекомендации, думаю, многих проблем мы сможем избежать.

 Спасибо за внимание. Будьте здоровы!