

Zdrowie i bezpieczeństwo w pracy przy komputerze

Telewizja i komputer- są powszechnymi nośnikami wiedzy i rozrywki. Nie jesteśmy w stanie funkcjonować bez korzystania z nich. Pomagają nam w codziennej pracy, a teraz bardziej niż zwykle w nauce dzieci.

Rodzicu, pamiętaj jednak o ważnych sprawach:

1. Możliwość ujawniania danych osobowych.

Dbaj o nieujawnianie danych Twojego dziecka. Niech nie dzieli się prywatnymi lub bardzo osobistymi informacjami, nie wstawia informacji lub obrazków, których nie chce udostępniać całemu światu. Przypominaj dziecku o tym, że dane podawane przez inne osoby mogą być fałszywe.

2. Podatność na manipulacje-reklamy.

Staraj się by dziecko nie oglądało reklam, możesz je wyłączyć lub zaproponować, by w czasie ich trwania dziecko zajęło się czymś innym.

3. Narażenie na treści nieodpowiednie dla wieku.

Ustaw aktualne filtry i zabezpieczenia chroniące dziecko przed niewłaściwym treściami.

4. Niech komputer czy telewizja nie staną się jedyną formą spędzania czasu, kosztem aktywności fizycznej, czy kontaktów z rówieśnikami i rodziną.

Zagraj z dzieckiem/dziećmi w planszówki, podsuń do przeczytania książkę, niech zadzwoni do kolegi/koleżanki (zamiast kontaktu przez komunikatory), idź z dzieckiem/dziećmi na spacer.

5. Zatrącenie poczucia czasu - czas „szybciej” płynie.

Wyznaczaj dziecku partie materiału do zrobienia. Może ustawiać budzik/minutnik i robić sobie przerwy w pracy.

6. Nadmierne przebywanie przed komputerem może powodować:

- trudności z koncentracją uwagi,
- ograniczenie wyobraźni,
- a także: bóle pleców, zmęczenie i zaczerwienienie oczu, bóle głowy.

Jest to skutek promieniowania elektromagnetycznego, przemęczenia oczu i przyjmowania nieprawidłowej pozycji podczas siedzenia.

7. Pamiętaj:

Niech Twoje dziecko robi przy komputerze tylko niezbędne rzeczy, stara się korzystać z podręczników, książek. Przewietrzy pokój, zrobi kilka ćwiczeń ruchowych: przysiady, pompki.

Może skorzystać z poradnika: Trening mózgu

(umieszczony na stronie szkoły w folderze wsparcie psychologiczno-pedagogiczne/uczniowie/wskazówki)

Opracowano na podstawie:

- *Zagrożenia cywilizacyjne-materiały edukacyjne. ROM-E Metis. Katowice.*
- *www.przedszkolakwsieci.pl*