



Телевизор и компьютер: друзья или враги?

Как техника влияет на учёбу, отдых и здоровье
школьника?

Почему пятикласснику важно знать меру

В пятом классе экранные устройства помогают учиться, отдыхать и общаться, но именно в этом возрасте особенно важно не переутомляться. Правильная посадка, перерывы и режим дня защищают зрение, спину и сон.



Польза телевизора и компьютера

1

Телевизор помогает смотреть познавательные передачи, школьные программы и научно-популярные фильмы, которые делают сложные темы понятнее и интереснее.

2

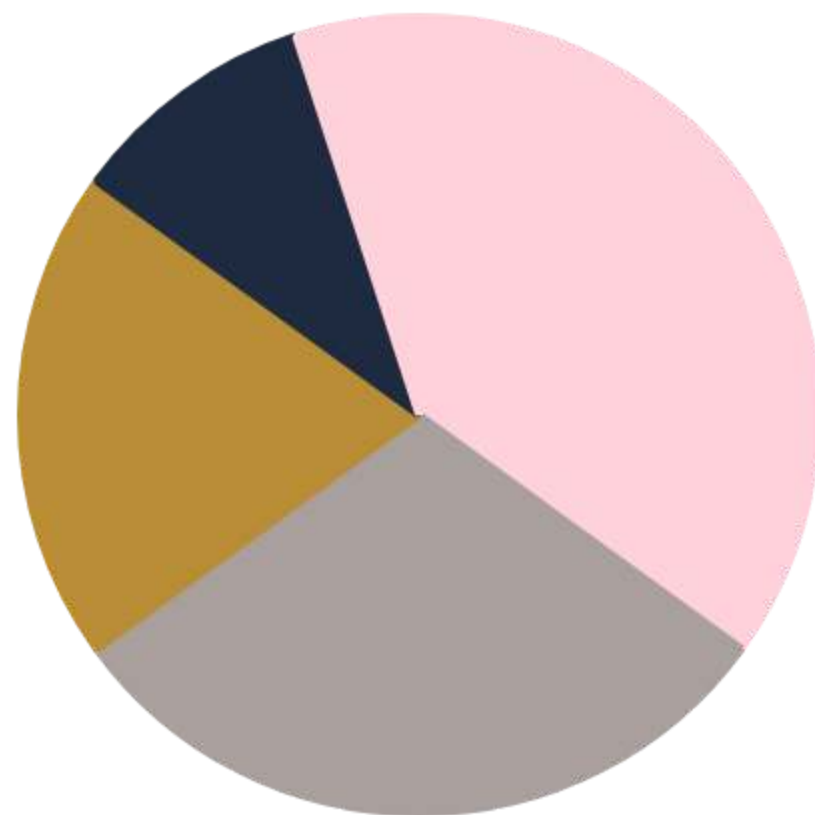
Компьютер удобен для поиска сведений, набора текста, создания презентаций и выполнения проектов, поэтому он помогает учиться быстрее и аккуратнее.

3

Оба устройства расширяют кругозор, знакомят с новыми фактами и могут поддерживать интерес к учёбе, если используются для полезных задач.

Для чего школьники используют экраны

Видео Игры Учёба Общение
Телепередачи

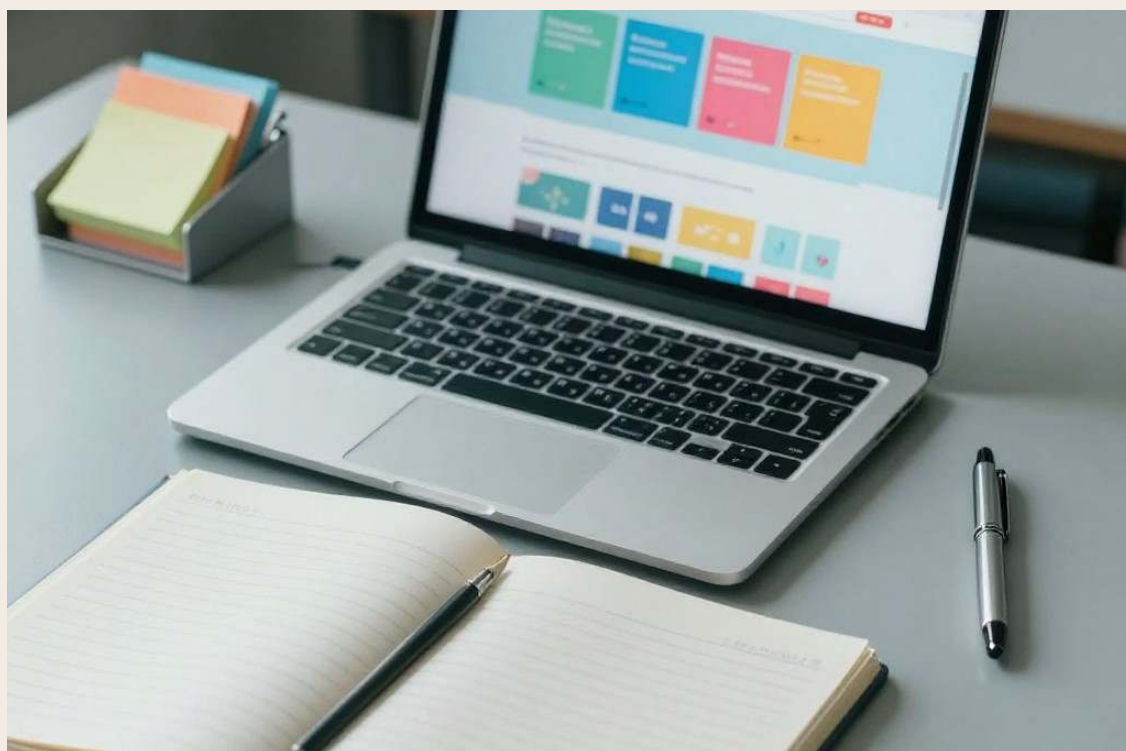


Экранное время распределяется по-разному в зависимости от привычек и дня недели.

Наибольшую долю занимают видео и игры; больше пользы дают учебные занятия.

Иллюстративная схема для презентации на основе типичных сценариев использования экранных устройств.

Компьютер как помощник в учёбе



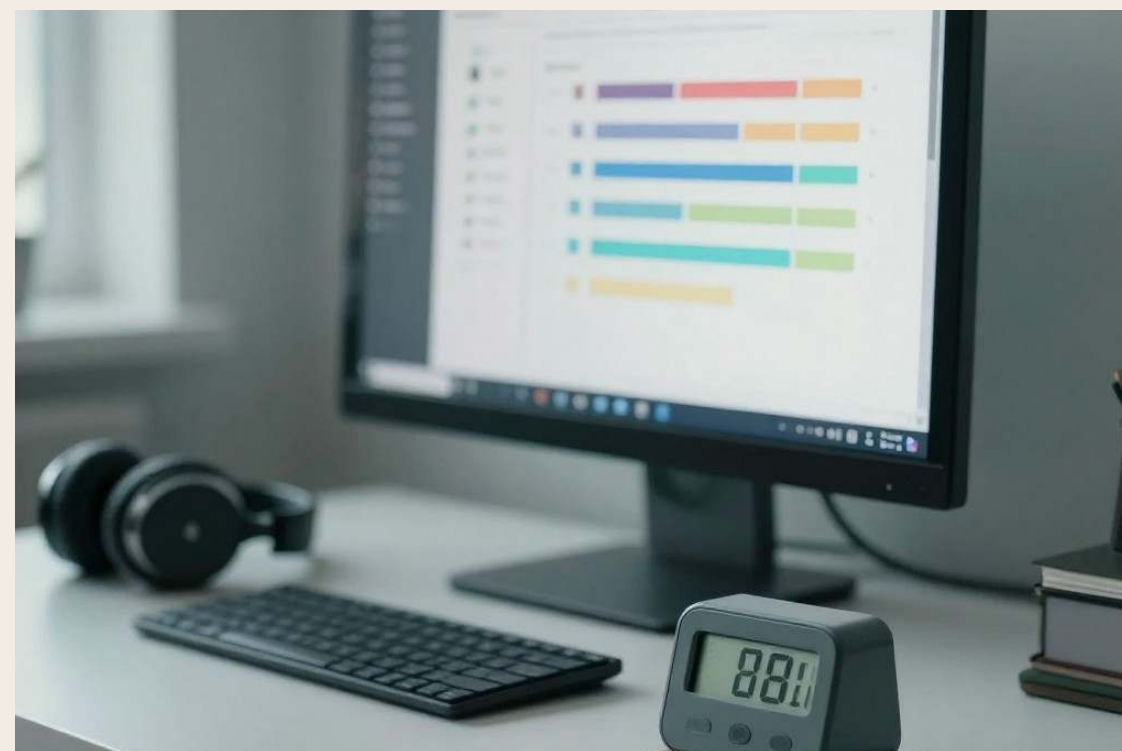
Когда открыт учебный сайт

На столе лежит тетрадь, рядом стоит ноутбук, а на экране открыт учебный сайт. Школьник ищет нужный факт для сообщения и сразу записывает его в черновик. Так работа идёт по плану и не превращается в бесконечный просмотр страниц.



Презентация без лишней спешки

Для проекта компьютер помогает подобрать картинки, набрать заголовки и собрать слайды в нужном порядке. Ученик сохраняет результат поэтапно, чтобы не потерять материал. Такой способ учит аккуратности и делает подготовку к уроку более понятной.



Домашнее задание с таймером

Таймер напоминает, что за компьютером нужно работать недолго и с конкретной целью. Ребёнок выполняет одно задание, проверяет его и делает паузу. Благодаря этому легче сохранить внимание, не забыть про тетрадь и вовремя закончить дело.

Когда экран становится вредным



Устают глаза

При долгом просмотре глаза напряжены, могут появиться сухость, резь и ощущение песка. Чем меньше перерывов, тем быстрее снижается комфорт и труднее сосредоточиться.



Болит голова

Длительная работа у экрана нередко вызывает головную боль и общее чувство перегрузки. Особенно это заметно, если смотреть слишком близко или в слишком яркий экран.



Меньше движения

Если почти не вставать из-за телевизора или компьютера, тело получает мало нагрузки. Из-за этого появляется скованность, а после долгого сидения труднее быть бодрым.



Сложнее заснуть

Просмотр перед сном мешает расслабиться и откладывает отход ко сну. Вечером лучше заканчивать экранные дела заранее, чтобы организм успел настроиться на отдых.

Экранное время и самочувствие

Время	Эффект
До 1 часа	Небольшая нагрузка
1–2 часа	Заметная усталость
3 часа и более	Переутомление
Перед сном	Трудно заснуть

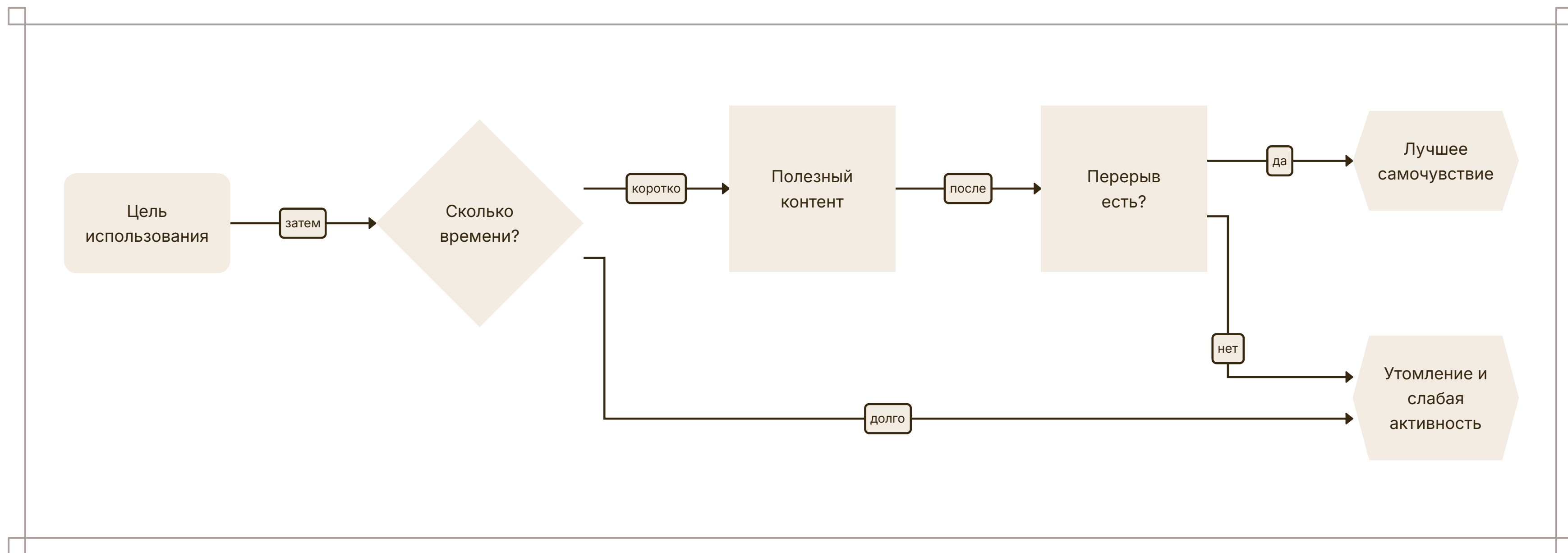
Чем дольше школьник сидит у экрана, тем важнее перерывы и время просмотра.

Короткая работа переносится легче, а длительный или поздний просмотр повышает риск усталости и нарушения сна.

Обобщение по теме презентации; ориентир для обсуждения режима экранного времени.

Как экран влияет на здоровье школьника

Схема показывает, как выбор и длительность использования меняют самочувствие.



Телевизор: польза и ограничения

1

Телевизор удобен для семейного просмотра новостей, фильмов и познавательных передач: вместе легче обсудить увиденное и понять, что происходит в стране и мире.

3

Ограничение связано с тем, что во время просмотра человек долго сидит почти без движения, а это не даёт телу нужной активности и быстро утомляет.

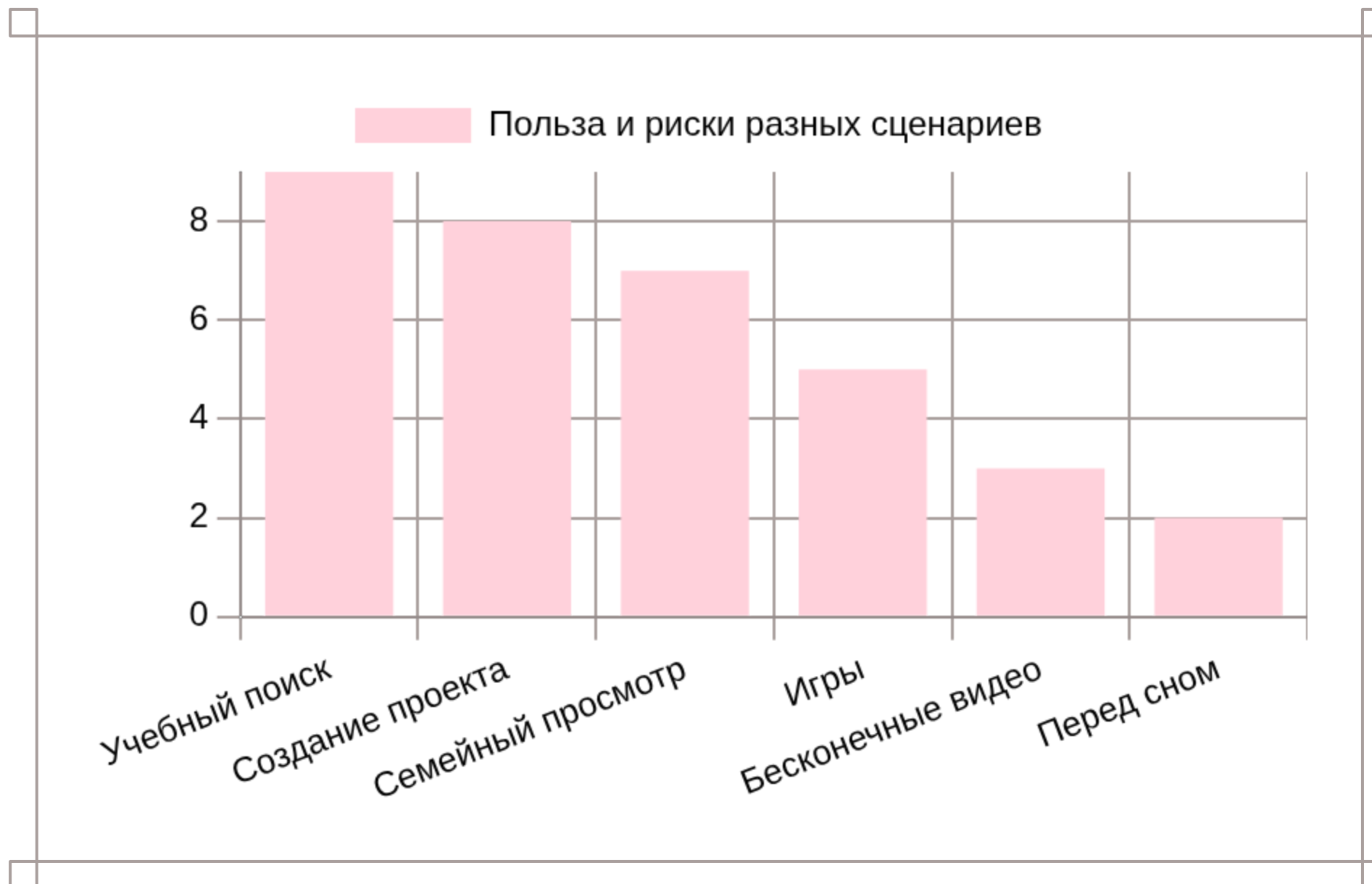
2

Он помогает смотреть мультфильмы и детские программы в спокойной обстановке, особенно если рядом есть взрослые, которые объясняют сложные или новые слова.

4

Рекламные паузы и частое переключение каналов отвлекают от содержания, поэтому полезнее заранее выбрать программу и смотреть её без лишних пауз.

Полезные и рискованные способы использования техники



Один и тот же экран может помогать учиться или утомлять, если использовать его без меры.

Учёба и совместный просмотр дают больше пользы; ночное и бесконтрольное использование чаще связано с усталостью и плохим сном.

Иллюстративная оценка для презентации на основе типичных сценариев использования техники школьниками.

Осанка и рабочее место за компьютером

1

Сидеть нужно прямо: спина опирается на спинку стула, ноги стоят на полу, а экран находится напротив глаз на удобной высоте. Так шее и спине легче удерживать правильное положение.

2

Освещение должно быть достаточным, чтобы на мониторе не появлялись блики. Расстояние до экрана примерно 50–70 см помогает уменьшить напряжение глаз и сделать работу более комфортной.



Почему вечером лучше меньше смотреть в экран

1

За час до сна

Яркий экран возбуждает зрение и внимание, поэтому организму труднее перейти к спокойному состоянию. Лучше заранее закончить экранные дела и переключиться на тихие занятия.

2

Перед отходом ко сну

Если долго смотреть телевизор или сидеть за компьютером, засыпание может затянуться. Вечер становится спокойнее, когда есть чтение, разговор и подготовка ко сну.

3

Ночной отдых

Без лишнего света и шума сон проходит лучше, а утром легче проснуться бодрым. Режим помогает восстановить силы после учёбы и сохранить хорошее самочувствие.

Правила безопасного использования телевизора и компьютера

Правило	Зачем
Перерыв 30–40 мин	Снять усталость
Расстояние до экрана	Беречь зрение
Свет в комнате	Меньше бликов
Не сидеть лёжа	Сохранять осанку

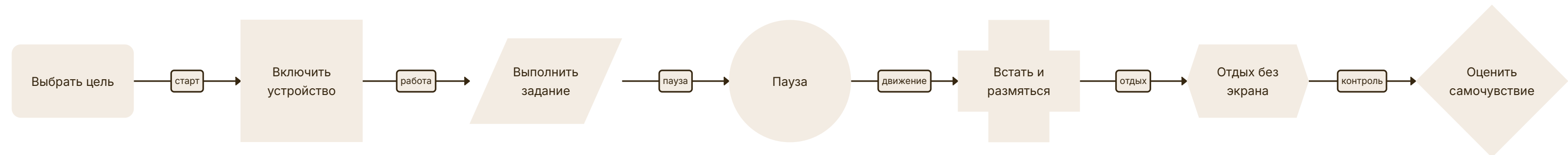
Кратко показано, как организовать экранное время без лишней нагрузки на здоровье.

Короткие перерывы, правильная поза и хорошее освещение снижают нагрузку на глаза, спину и шею.

Свод правил школьной гигиены и организации рабочего места

Алгоритм полезного экранного режима

Схема построена по последовательности: цель, работа, пауза и оценка самочувствия.



Как техника помогает семье и друзьям



Совместный просмотр

Фильм, мультфильм или передача становятся поводом обсудить героев, новости и события. Когда экраном пользуются вместе, общение получается живым и полезным для всей семьи.



Игры по правилам

Семейные игры на компьютере или телевизоре учат договариваться, ждать очереди и соблюдать время. Если правила понятны всем, техника помогает проводить досуг дружно.



Связь на расстоянии

Видеозвонки помогают увидеть родственников, поздравить их и рассказать о школьных делах. Такой способ общения особенно ценен, когда близкие живут далеко и встречаются нечасто.

Плюсы и минусы экранных устройств



Один и тот же экран может быть полезен для разных задач, но его влияние зависит от длительности и времени использования.

Преимущества появляются при полезной цели, а риски усиливаются при долгом и бесконтрольном просмотре.

Учебные материалы по гигиене труда и отдыха школьника

Признаки, что экранного времени стало слишком много

Ребёнку трудно оторваться от устройства, он раздражается из-за перерыва и продолжает смотреть или играть, даже когда пора заниматься другими делами.

Становится меньше движения: прогулки, игры во дворе и активные занятия уступают место сидению перед экраном почти весь день.

Сон нарушается: отход ко сну сдвигается, засыпать труднее, а утром появляется вялость и ощущение, что отдых был недостаточным.

Могут появиться жалобы на сухость глаз, головную боль, напряжение в спине и быструю усталость. Если признаки повторяются, режим нужно менять.

Как сделать компьютер помощником в учёбе

Сначала нужно понять, что именно требуется: найти сведения для доклада, напечатать ответ или собрать изображения. Когда цель ясна, работа идёт быстрее и без лишних отвлечений.

1



Затем полезно сохранять файлы по папкам, проверять факты в надёжных источниках и завершать одно действие за другим. Так компьютер помогает учиться аккуратно и организованно.

2

Телевизор и компьютер: сравнение возможностей

Устройство	Главная польза
Телевизор	Семейный просмотр
Компьютер	Учёба и творчество
Оба	При умеренном времени
Оба	Вред при перегрузе

Сравнение показывает, для каких задач каждое устройство подходит лучше всего и где особенно важны ограничения по времени.

Телевизор сильнее в совместном просмотре, компьютер — в учёбе и создании материалов; решающими остаются цель и длительность работы.



Финальный вывод: техника полезна, когда ею управляют

Телевизор и компьютер становятся настоящими друзьями школьника, если помогают учиться, общаться и отдыхать разумно. Польза начинается там, где есть цель, перерывы и уважение к режиму дня.