



# Роль компьютера в жизни человека



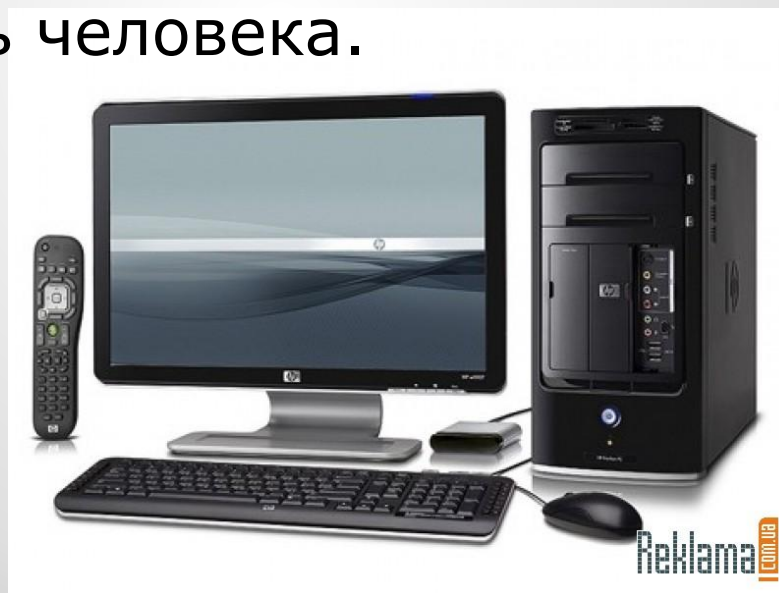
- **Цели:**

- Привлечь внимание ребенка к сбережению здоровья при работе за компьютером.

- **Задачи:**

- Изучение факторов, которые влияют на здоровье.
- Изучение профилактических мер для сбережения здоровья
- Изучение функций компьютера в жизни человека

- Компьютер быстро вошел в нашу жизнь. Еще несколько лет назад было редкостью увидеть какой-нибудь персональный компьютер – они были, но были очень дорогие, и даже не каждая фирма могла иметь у себя в офисе компьютер. А теперь? Теперь в каждом третьем доме есть компьютер, который уже глубоко вошел в жизнь человека.



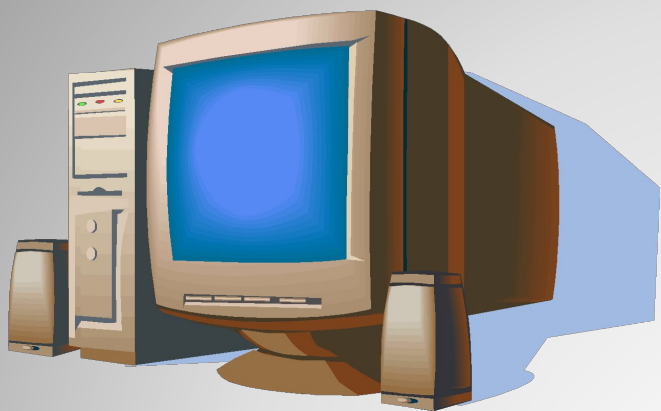
- Современные вычислительные машины представляют одно из самых значительных достижений человеческой мысли, влияние которого на развитие научно-технического прогресса трудно переоценить.





- Современные компьютеры





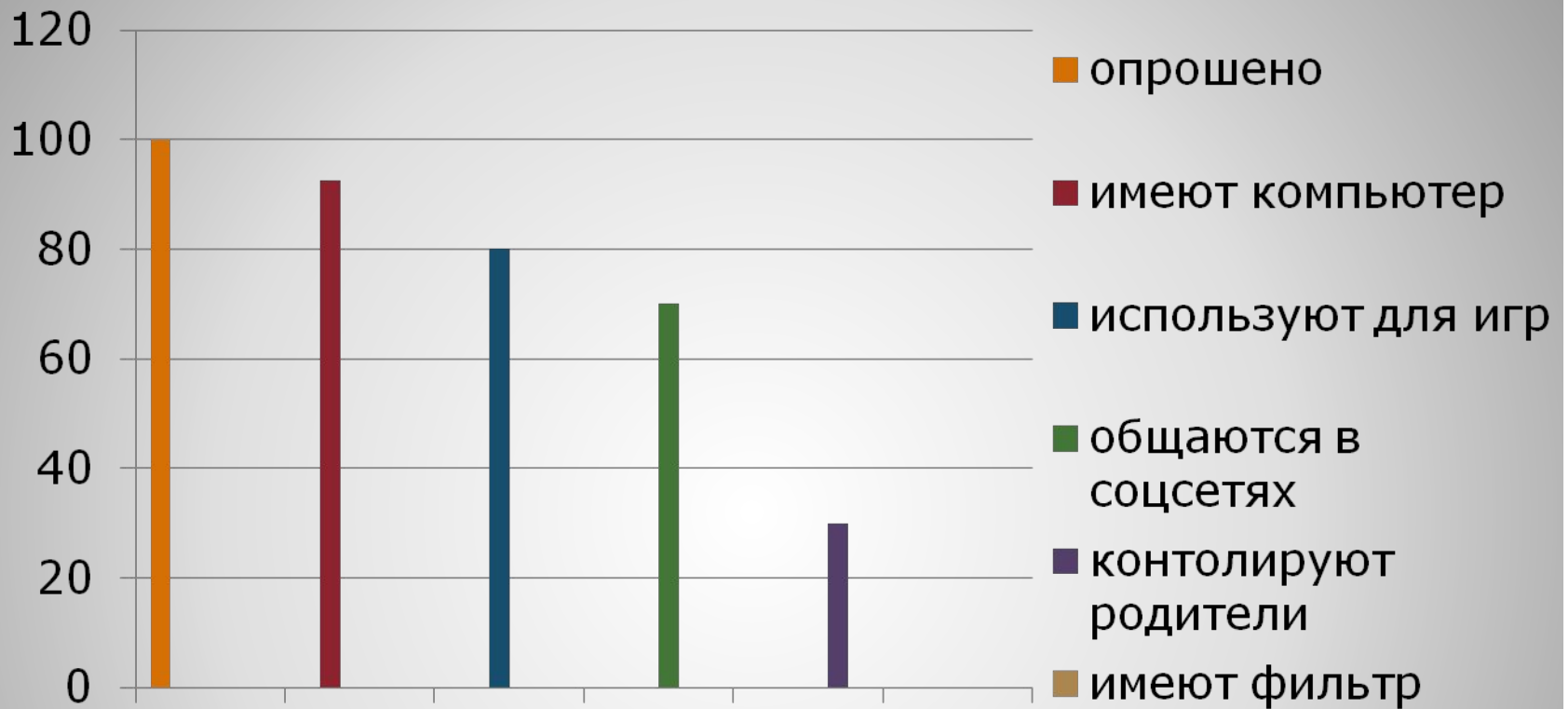
- По данным моего опроса, в нашей школе у более 90% обучающихся есть компьютеры



## Данные опроса обучающихся МБОУ «Локотская СОШ»:

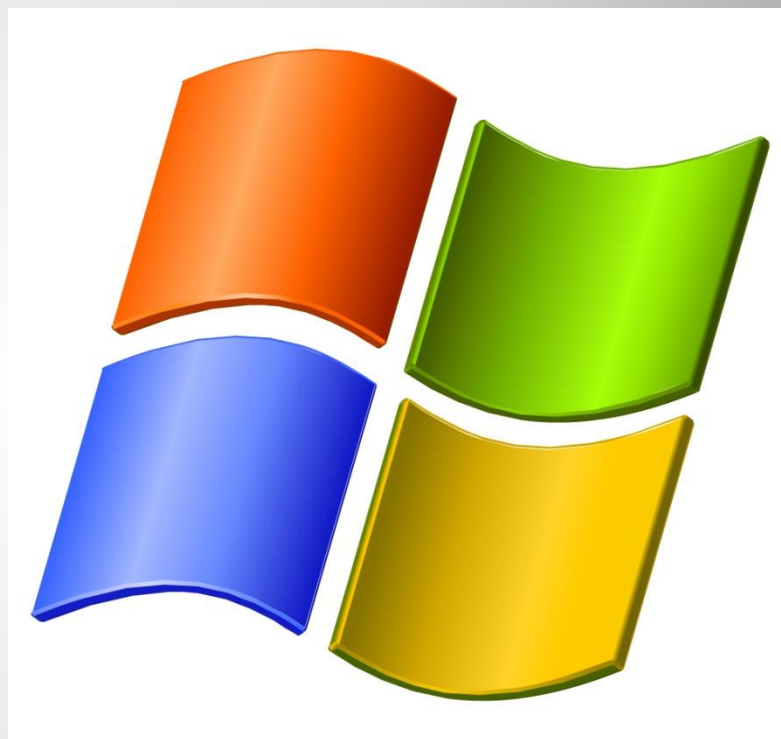
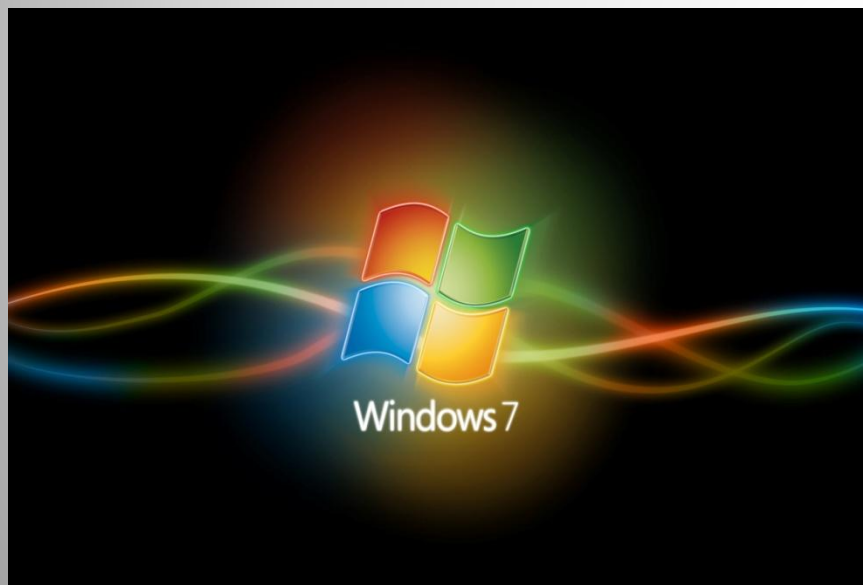
1. Опрошено 40 человек – 100%
2. 1 – 7 классы (младшеклассники) – 20 человек; 8 – 11 классы (старшеклассники) – 20 человек
3. Используют компьютер для игр – 70%
4. Используют в учебных целях – 50%
5. Для общения в социальных сетях – 70%
6. Контролируют родители – 30%
7. Имеют фильтр на компьютере – 0%

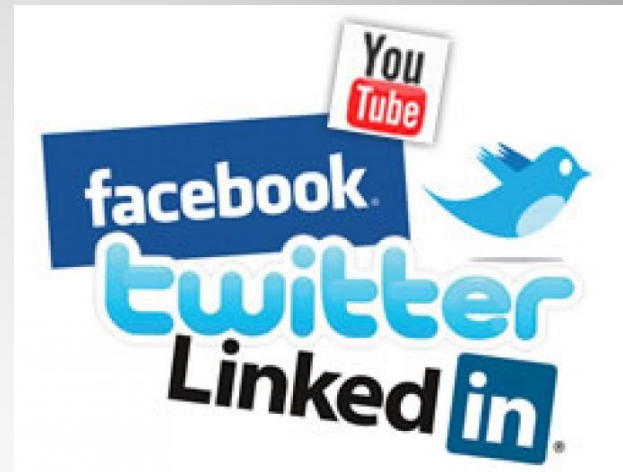




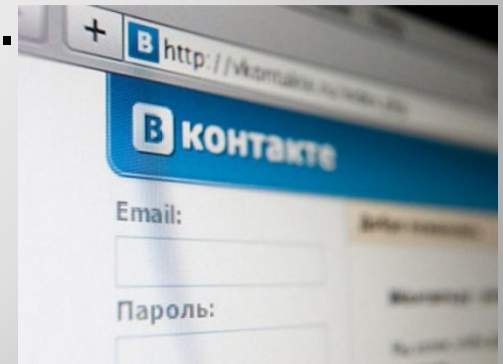
**Диаграмма опроса обучающихся**

У всех установлена операционная  
система Microsoft Windows





Большинство старшеклассников уделяют много времени интернету, а именно социальным сетям. Как правило родители не контролируют, как долго дети сидят за компьютером.



- Для работы обучающиеся используют текстовые редакторы;
- Программы для создания презентаций;
- Многие обучающиеся могут создать фильм или звуковую дорожку;



Обучающихся младших классов родители ограничивают во времени работы за компьютером.



- Как и младшеклассники, так и старшеклассники не остаются равнодушными к компьютерным играм, что отрицательно влияет на здоровье.



Таким образом, компьютер играет важную роль в жизни человека.

В этом есть как плюсы, так и минусы.

Рассмотрим их.

- + при помощи компьютера можно сделать какую-либо работу;
- + напечатать;
- + создать творческий проект;
- + разумное использование компьютера всесторонне нас развивает;
- + в любой организации нуждаются в работниках, умеющих пользоваться компьютером;



- Компьютер отнимает много времени;
- вредит здоровью;
- обслуживание компьютера требует денежных затрат;

# Рекомендации при использовании компьютера:

- Расстояние от экрана: вы должны сидеть на расстоянии около 50-60 см от компьютерного монитора.
- верхняя часть экрана должна быть на или ниже уровня глаз.
- Оборудование: выберите монитор, который можно наклонять, вращать, который имеет настройку контрастности и яркости изображения.
- Мебель: наилучший вариант — стул, высоту которого можно менять.
- Печатаемые материалы: должны устанавливаться так, чтобы вы могли избежать частых движений головой, шеей или глазами.
- Освещение: должно изменяться так, чтобы устранить отражения, блики. Для этого можно использовать специальный козырек или фильтр.
-

- Отдых: делайте периодически отдых для глаз, постарайтесь чаще мигать, чтобы ваши глаза не были сухими. Во время отдыха поворачивайте глазами справа налево, сверху вниз, по и против часовой стрелки. Затем около минуты сделайте такое упражнение — поставьте свой палец на уровне глаз, посмотрите на него, затем переместите взгляд на максимально удаленный предмет, точку, затем переместите взгляд опять на палец. Повторяйте около минуты-двух. Затем просто закройте глаза и отдохните.

**ПРИЯТНОГО ОТДЫХА!**

Работу выполнила  
ученица 9 класса  
Луценко Анна.

Руководитель Анохина  
Нина Николаевна



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

- **Использованные источники:**
- [anikeevalv.ucoz.ru](http://anikeevalv.ucoz.ru)
- [images.yandex.ru](http://images.yandex.ru)
- [dohcolonos.ru](http://dohcolonos.ru)