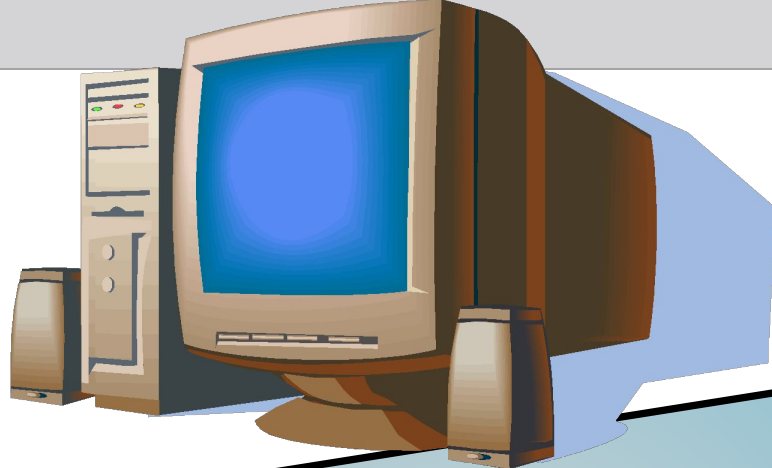


**Проект**



# **«Компьютер и здоровье»**

**МОУ «Средняя школа №1 п. Советский»**

**Выполнили: Макаров П.  
Михайлов А.  
Бирюков Е.  
Руководитель проекта:  
Сарапкина М.М.**

# Цель проекта

*Изучение влияния компьютера  
на здоровье человека.*

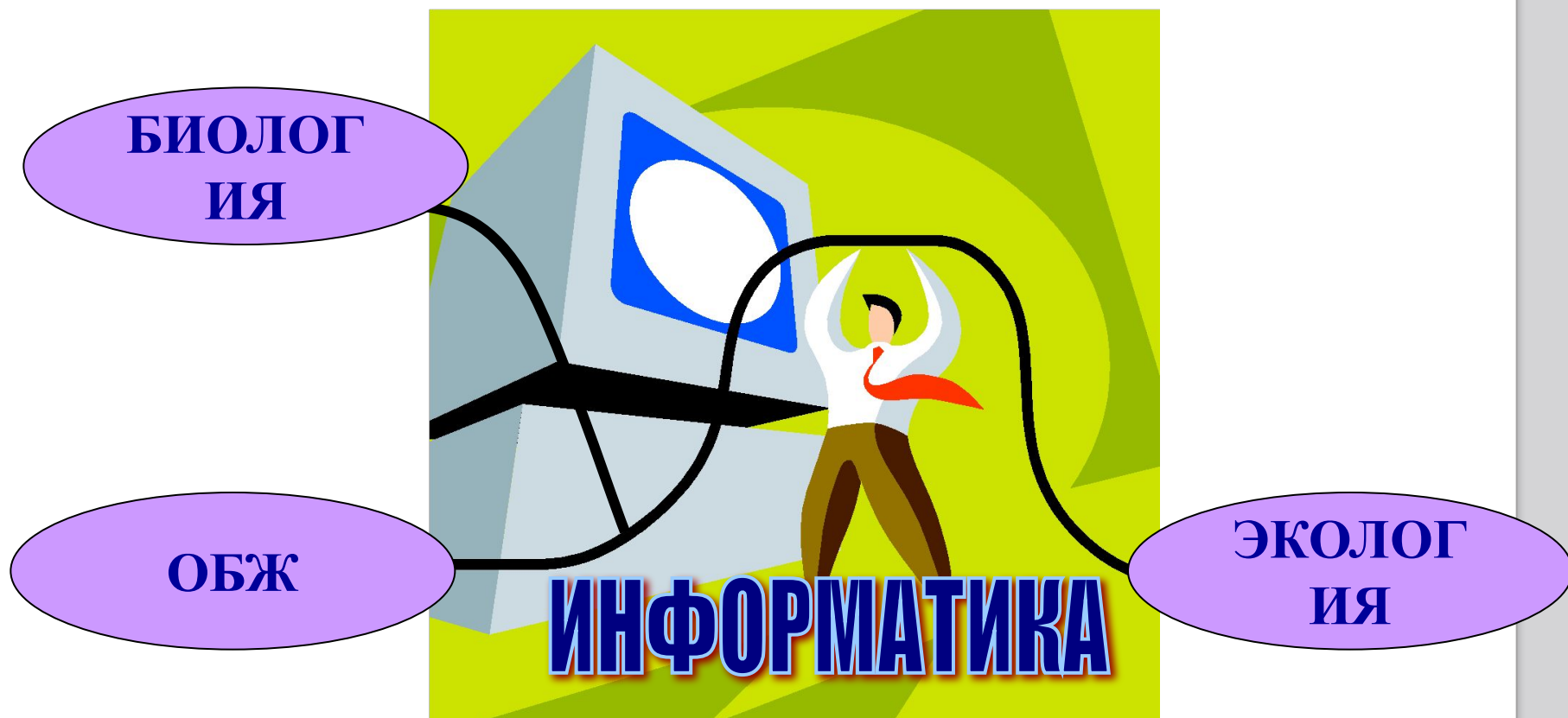
*Пропаганда здорового образа  
жизни.*



# Задачи проекта

- Сформирование бережного отношения к своему здоровью
- Научить правилам техники безопасности при работе на компьютере
- Научить практической работе в коллективе
- Дать навыки использования Интернет (грамотный поиск информации по определенной теме, умение отобрать главное)
- Пропаганда здорового образа жизни

# Учебные дисциплины, близкие к теме проекта.



# Проблемные вопросы проекта

- ▣ Как влияет компьютер на здоровье человека?
- ▣ Можно ли сохранить здоровье при использовании компьютера?



# Этапы работы

- **Организационный (презентация учителя)**
- **Поисковый этап (сбор и поиск информации)**
- **Исследовательский этап (анкетирование)**
- **Информационный этап (обработка информации)**
- **Практический этап (выпуск продукта)**
- **Заключительный этап (защита проекта)**

# **Результаты представления работы**

- ❖ **Информационные презентации**
- ❖ **Буклеты**
- ❖ **Памятка пользователю**
- ❖ **Анализ теста – опроса**
- ❖ **Комплект рекомендаций (печатное издание)**

# Интернет ресурсы

- <http://comp-doctor.ru/eye/eye.php>  
компьютер и зрение
- <http://comp-doctor.ru/psi/psi.php>  
компьютер и психика
- [http://comp-doctor.ru/articles/art\\_0005.php](http://comp-doctor.ru/articles/art_0005.php)  
hp влияние электромагнитного излучения
- <http://comp-doctor.ru/hands/hands.php>  
туннельный синдром
- <http://comp-doctor.ru/stress/stress.php>  
компьютер и стресс
- <http://comp-doctor.ru/index.php> компьютер  
и здоровье

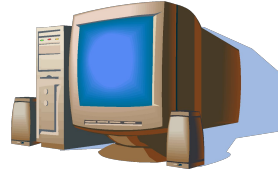
● <http://comp-doctor.ru/est/est.php>



## Интернет ресурсы

- <http://comp-doctor.ru/eye/eye.php>  
как защитить глаза
- [http://comp-doctor.ru/eye/eye\\_upr.php](http://comp-doctor.ru/eye/eye_upr.php) гимнастика для глаз
- [http://comp-doctor.ru/sovet/sovet\\_pp3.php](http://comp-doctor.ru/sovet/sovet_pp3.php) как правильно сидеть
- [www.klyaksa.net](http://www.klyaksa.net)  
«Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»  
«Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы»

# Болезни от компьютера



**Сколиоз**

**Геморрой**

**Ожирение**

**Ухудшение  
зрения**

**Простатит**

**Туннельный  
синдром**

**Нарушение  
психики**

**Аллергия**

**Угроза  
выкидыша  
у беременных**

**Остеохондроз**

# Исследование

(Анкетирование обучающихся, учителей, родителей)

Анкетирование по теме  
«Компьютер  
и  
здоровье»



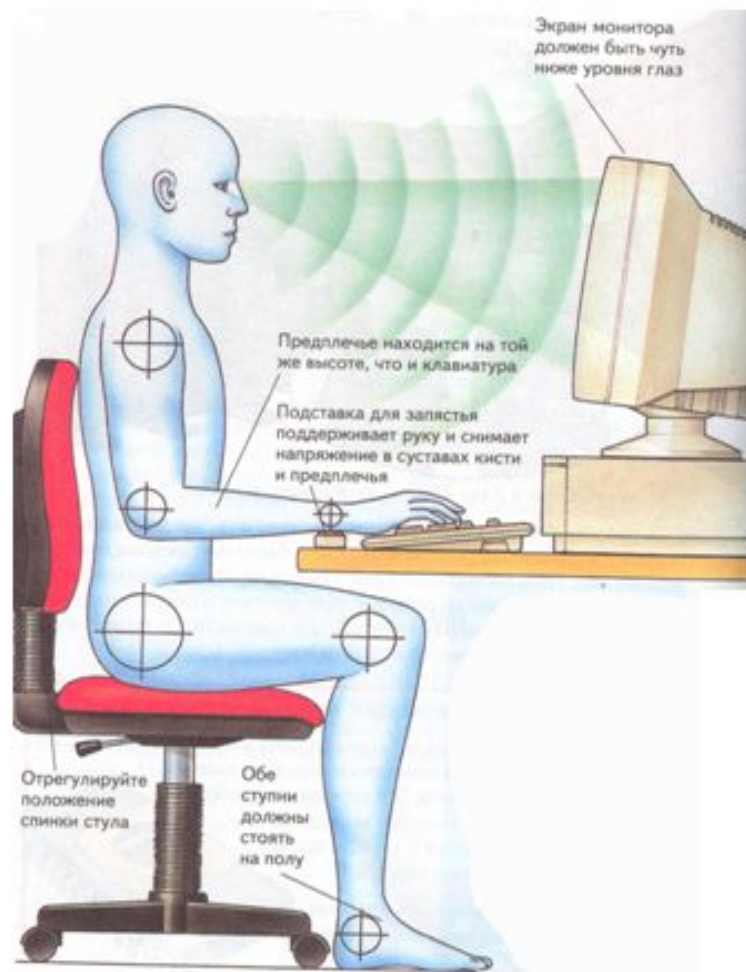
Класс \_\_\_\_\_

№	Вопросы	Ответы
1.	Есть ли дома компьютер?	
2.	Сколько времени проводишь за ним?	
3.	Устаёшь ли ты, сидя за компьютером?	
4.	Делаешь ли ты перерыв?	
5.	Думаешь ли об играх, не играя за компьютером?	
6.	Болят ли у тебя спина, запястья?	
7.	Слезятся ли у тебя глаза, когда смотришь на монитор?	
8.	Нервничаешь ли ты, если что-нибудь не получается?	
9.	Твой компьютер безопасный для здоровья?	
10.	Востребованы ли компьютерные технологии в жизни?	

# Памятка

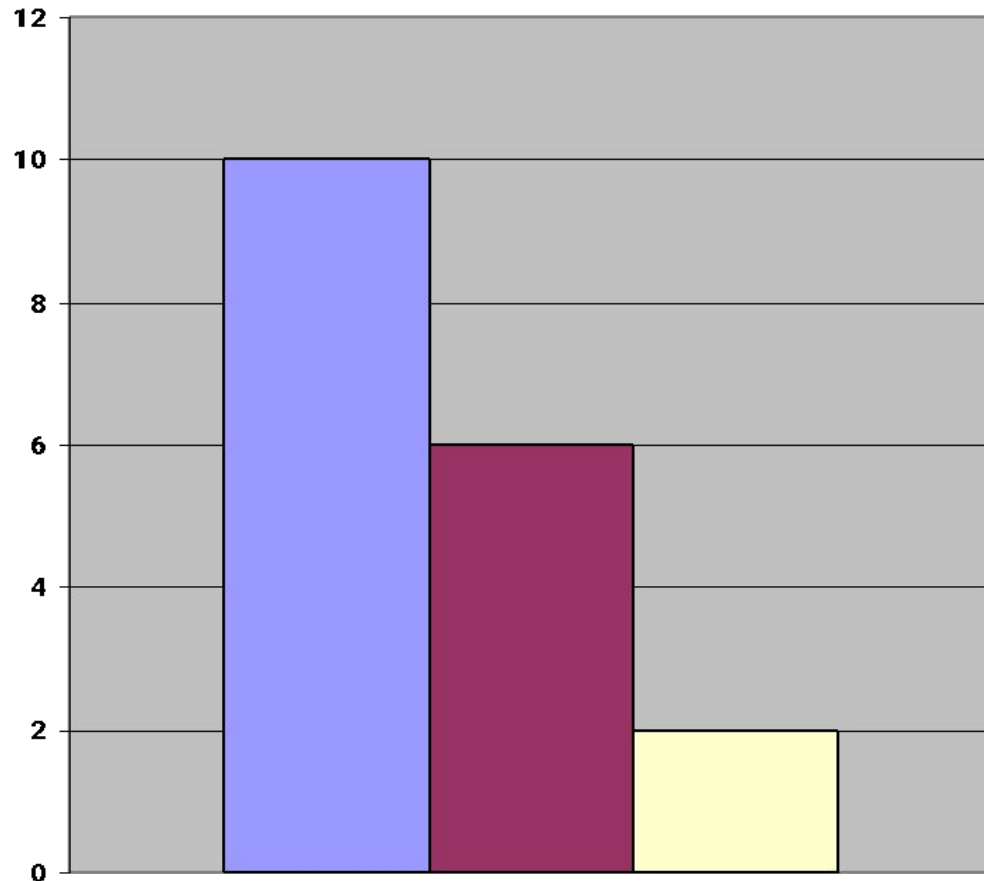
## ПАМЯТКА ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

**Перед работой обратите внимание на то, как вы должны сидеть за компьютером!**



# Результаты исследований

Время работы за компьютером (учителя)



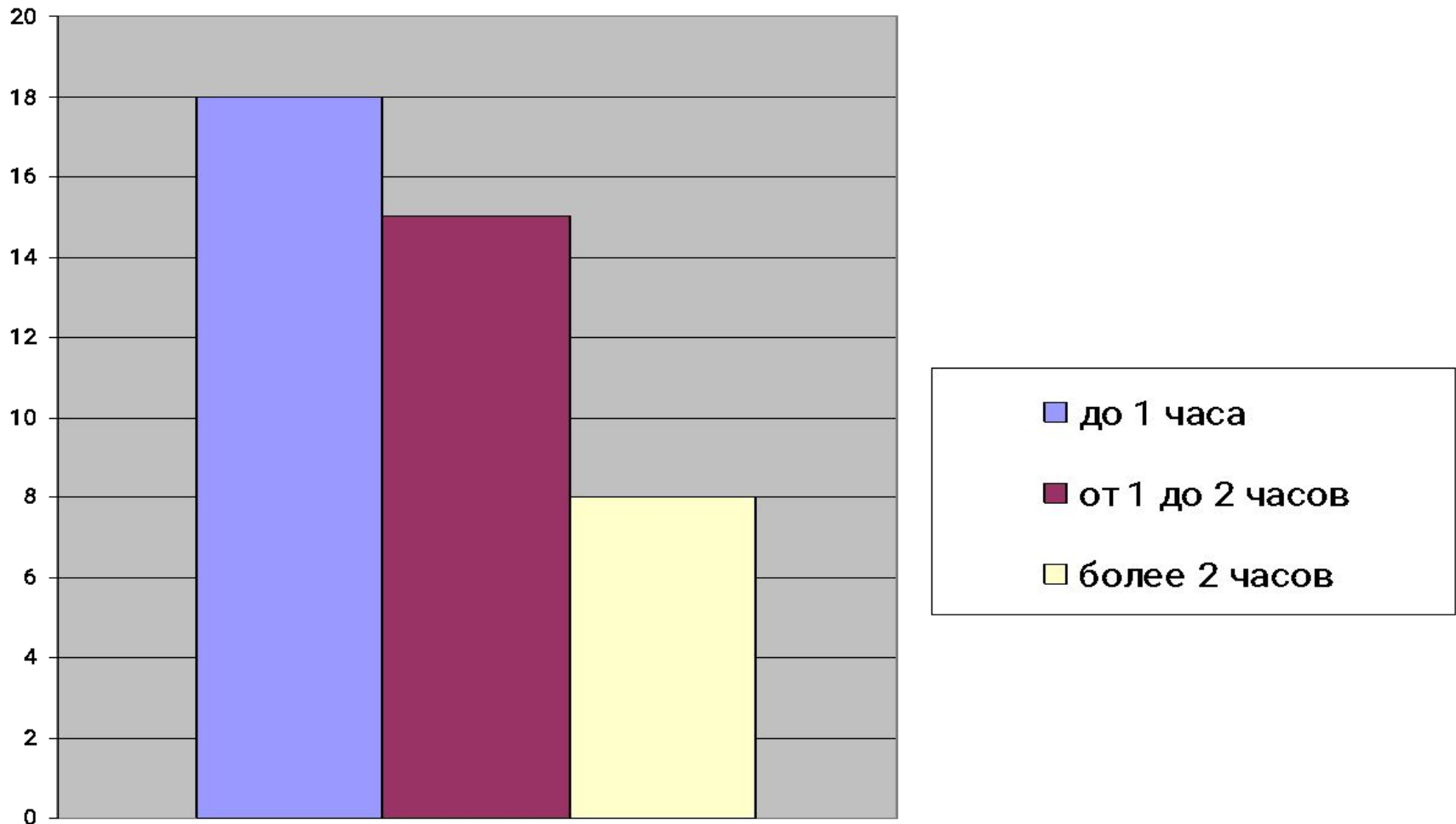
до 1 часа

от 1 до 2 часов

более 2 часов

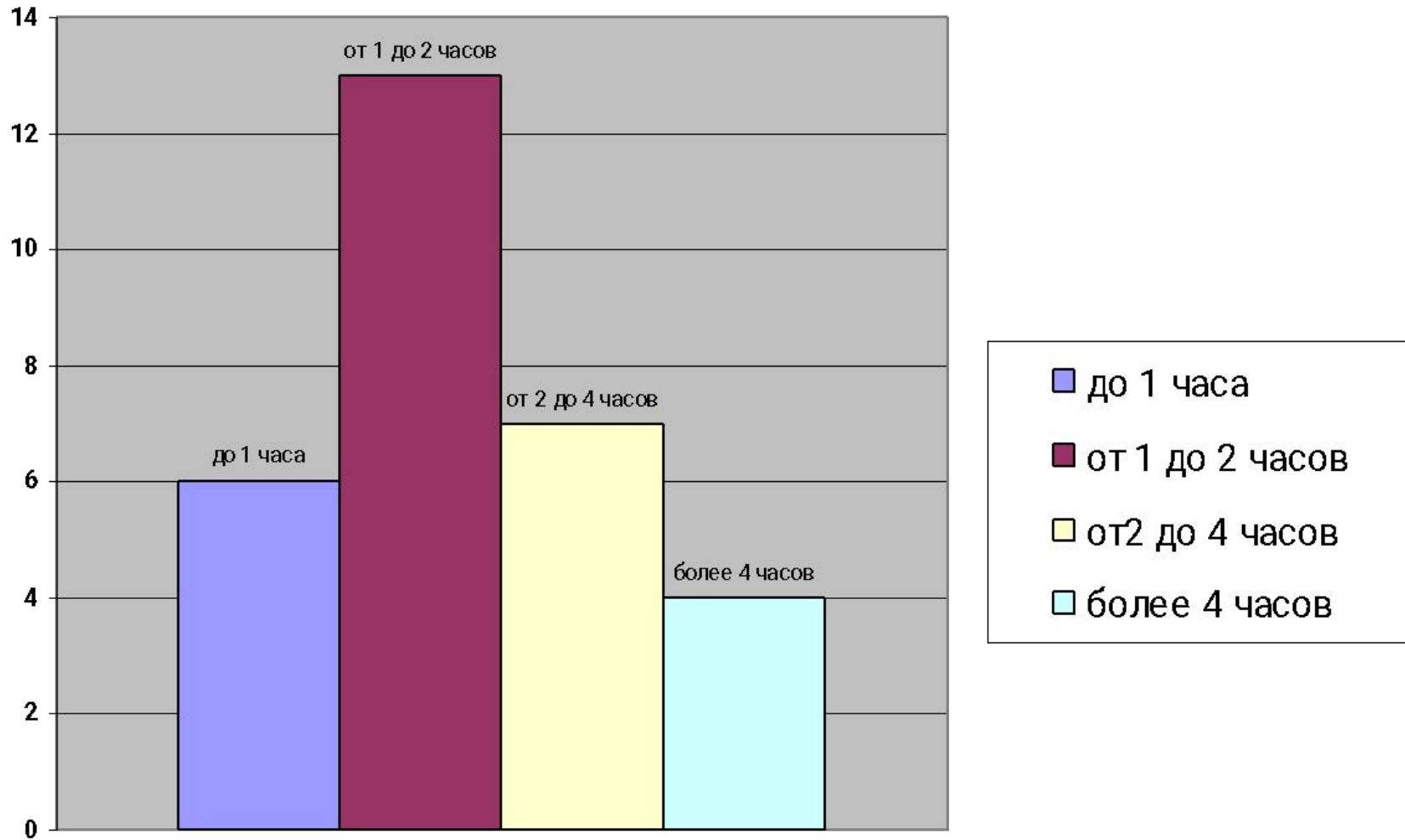
# Результаты исследований

Время работы за компьютером родителей



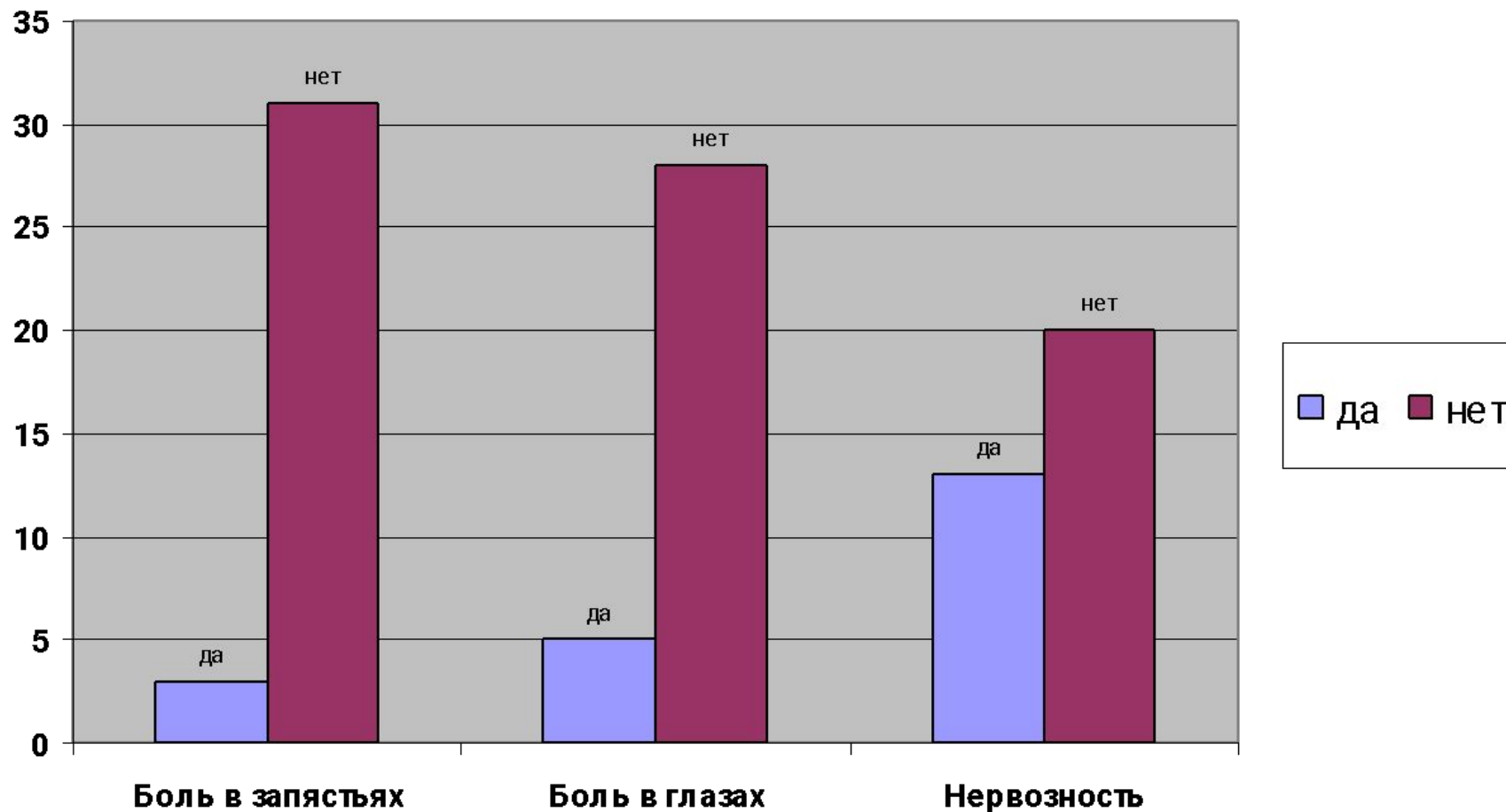
# Результаты исследований

Время работы за компьютером учащихся



# Результаты исследований

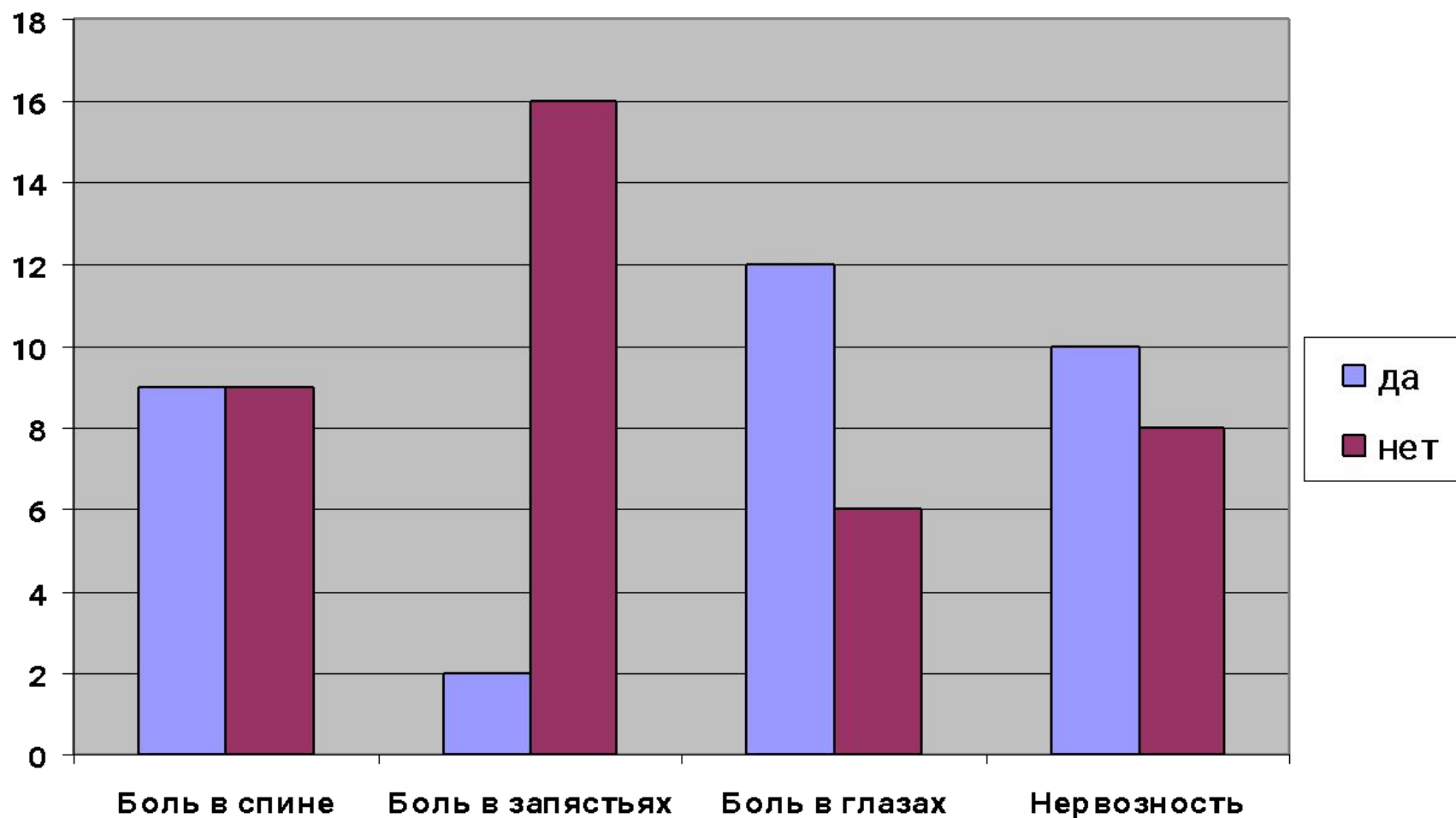
Обучающиеся испытывают





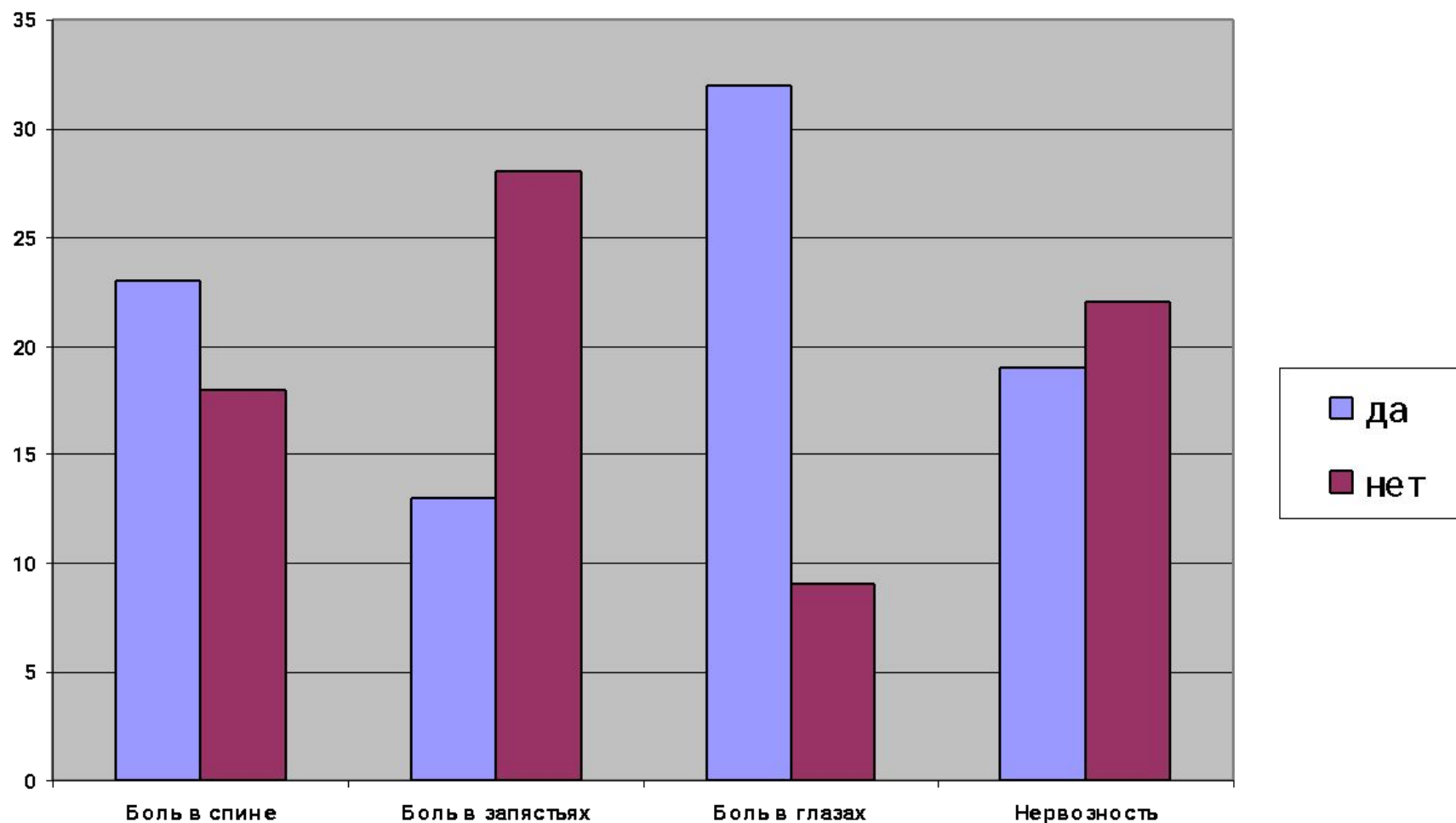
# Результаты исследований

Учителя школы испытывают



# Результаты исследований

Родители испытывают



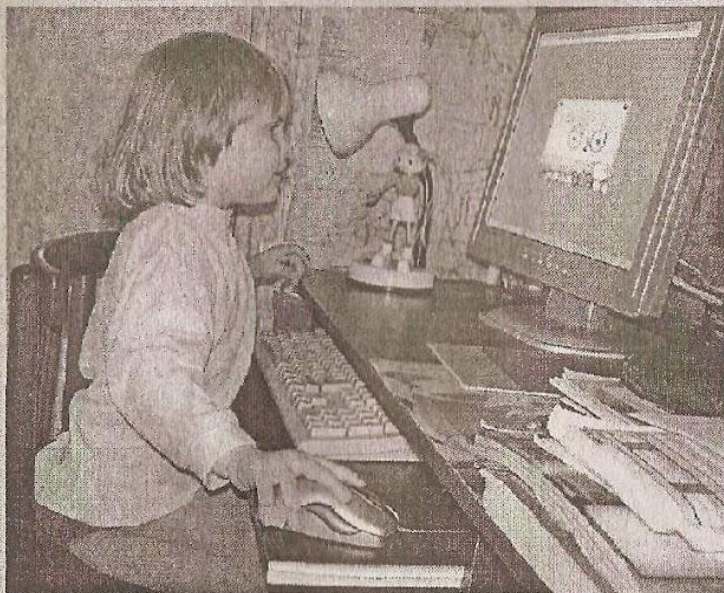
# Статья в районную газету «Вестник района»

## Компьютер не должен быть врагом

Компьютер—устройство современного мира, которым пользуется сегодня каждый из нас. Но всегда ли работа за компьютером приносит нам пользу? Мы часто забываем о своем здоровье. Проблема как использовать компьютер в жизни, но при этом остаться здоровым, актуальна в наше время. Поэтому учащиеся 10 «Б» класса МОУ «Средняя школа №1 п. Советский» Бирюков Евгений, Михайлов Артем, Макаров Павел под руководством учителя информатики Сарапкиной Марины Михайловны поставили цель—разработать проект с набором рекомендаций школьникам и их родителям по сбережению здоровья во время работы за компьютером.

### КОМФОРТНОЕ МЕСТО ДЛЯ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ПРЕДПОЛАГАЕТ:

- **ПРАВИЛЬНОЕ ОСВЕЩЕНИЕ** (компьютер не должен располагаться напротив окна);
- **СПЕЦИАЛЬНУЮ МЕБЕЛЬ** (стол, стул с регулируемой высотой);
- **КАЧЕСТВЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ;**
- **СЛЕДИТЕ**, чтобы комната, в которой стоит компьютер, проветривалась;
- **ЕЖЕДНЕВНО** проводите влажную уборку рабочего места с антистатиком.



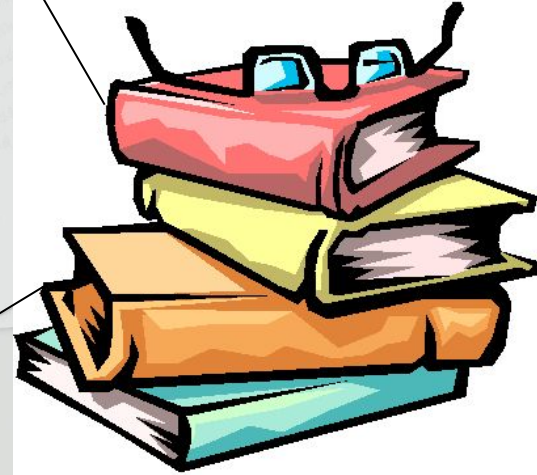
Продолжительность занятий школьника за компьютером не должна превышать в 1 классе—10 минут, во 2-5 классах—15 минут, в 6-7 классах—20 минут, в 8-9 классах—25 минут, в 10-11 классах—30 минут. При этом необходимы обязательные перерывы, сопровождаемые гимнастическими упражнениями. Общая длительность занятий не должна превышать 45-90 минут. Сократите игровое время до минимума. По возможности, исключить агрессивные компьютерные игры.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,  
БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ  
К РАБОТЕ РЕБЕНКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ!**

# **Информационные презентации**

- **Техника безопасности в компьютерном классе**
- **Оборудование рабочего места за компьютером**
- **Влияние компьютера на позвоночник**
- **Влияние компьютера на психику**
- **Влияние компьютера на кисти рук**
- **Электромагнитное излучение и здоровье человека**
- **Восстановление зрения, упражнения для глаз**

**Сборник физических упражнений и физкультминуток для бережного отношения к здоровью при работе за компьютером.**



нения с  
глазные  
ть глаза  
вторить  
ет 1-4,  
ет 1-6.  
ямо),  
кения  
4 в  
раво.  
1-6.  
зор  
на

мления с  
к  
в  
и правую  
нале-во.  
Руки не  
влиз.  
сред.  
ть 4-6

воздействия  
на носки, руки  
ерх за руками.  
устить вниз и  
ед грудью,  
отить 6-8 раз.  
за  
средний.  
ни вниз, 2-  
-встать на  
и.п.  
ий.  
ре плеч. 1  
-и.п.  
и за

Берегите себя