

# Влияние компьютера на здоровье младшего школьника.

Ерастов Александр,  
Ученик 4 «А» класса  
МОУ СОШ № 96  
с углубленным изучением  
английского языка.

# *Некоторые факты:*

- Компьютеры входят в жизнь человечества под возгласы всеобщего восхищения.

Ученые провели исследование, целью которого стало определить влияние компьютера на здоровье школьников, для разработки практической рекомендации для сохранения здоровья школьников при занятии за компьютером.

# *Использование компьютеров:*

Сегодня компьютеры используются для многих задач:

- Создавать изображения и передавать их(ТВ, цифровое моделирование...).
- Следить за состоянием здоровья пациентов.
- Работать переводчиком.
- Программировать станки, прибора, игрушки, контрольную работу роботов.
- Предсказывать погоду.
- Помогать инвалидам,
- Принимать решения, следить за работой целого завода.
- Обрабатывать тексты, информацию.
- Создавать и хранить базу данных.
- Помогать людям в быту(факс, М/в печь, холодильник...)

# *Преимущество компьютера над человеком:*

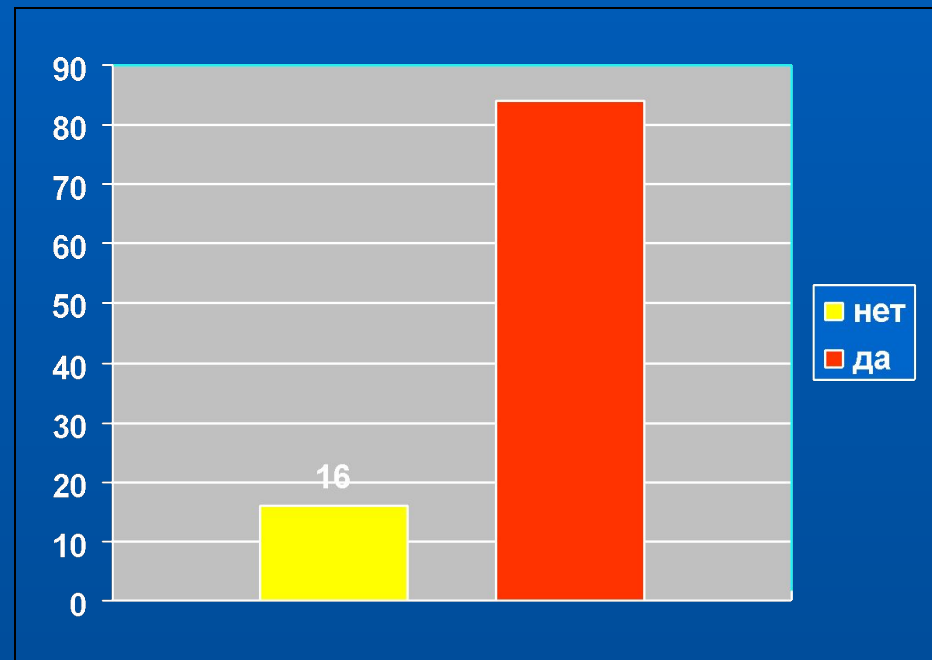
- 1) Во первых, скорость, с которой компьютер обрабатывает информацию.
- 2) Возможность обработки большей по объему информации.
- 3) Возможность работы с несколькими задачами одновременно.
- 4) Память, способная хранить огромное кол-во информации.
- 5) Точность. Предсказуемость. Надежность.

# Результаты опросов:

На вопрос:

«Нравится ли вам работать на компьютере»,

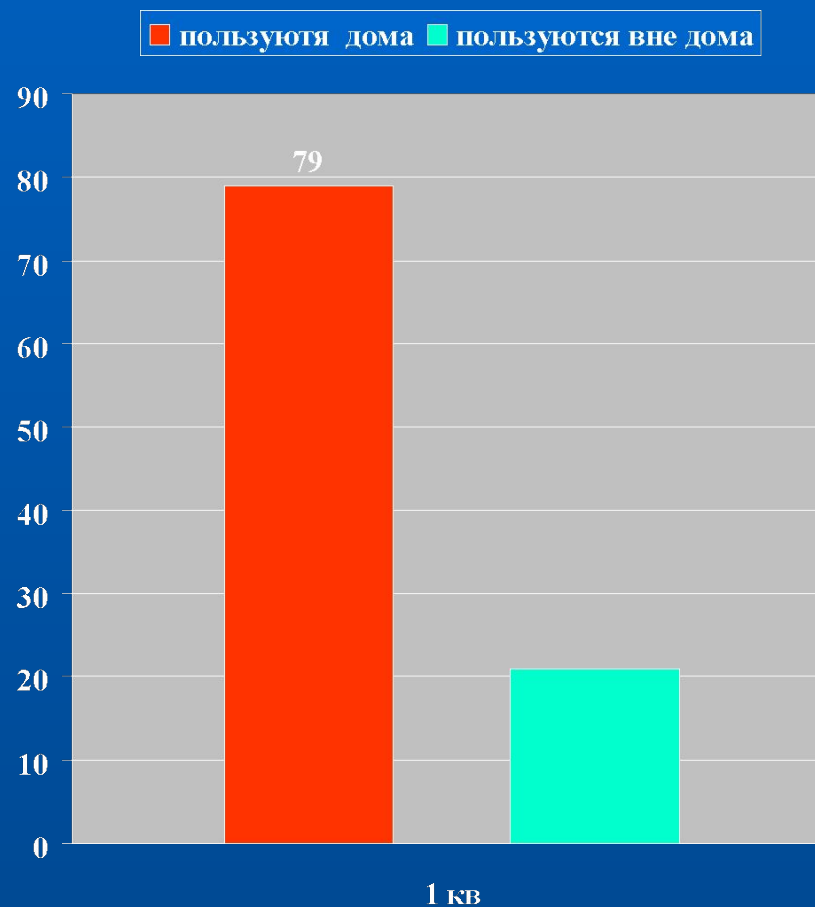
- ◆ 84% ответили «ДА»,
- ◆ 16% не смогли однозначно определить своё отношение.



# Компьютеризация населения:

На вопрос: «есть ли у ребят дома персональный компьютер»

- ◆ 79% ответили, что есть.
- ◆ 21% нет, но они пользуются им в клубе или у родственников.



# *Мнения о компьютерах:*

В основном, учащиеся (97%) используют компьютер только для ИГР. Остальные 3% используют его для получения и работы с информацией.

На вопрос, знают ли ученики и их родители влияния компьютера на здоровье, практически все ответили «ДА».

Практически все школьники (99%) сказали, что работа с компьютером развивают у них: память, внимание, работоспособность, познавательный интерес, быстроту реакции, знания. Что касается их родителей, только 77% считают, что работа с ПК влияет на: развитие кругозора. Усидчивость, логику и.т.п.

# *Правильная работа с ПК.*

К сожалению ,результаты опроса показали что о правилах работы за компьютером знают **73%** школьников и **59%** родителей (правда рассказать о них с уверенностью смогли только 4 человека.) Соблюдают же эти правила , по словам учащихся **47%** (со слов родителей, требования выполняют **79%** детей).

Школьники проводят за компьютером от 0.5 до 30 часов в неделю, в среднем **3,5-4 часа в день!** Хотя допустимая норма **1,5 часа в день.** **78%** занимаются дольше этого времени.



# *Влияние компьютера на здоровье:*

Первая, и самая главная проблема-ухудшение зрения.

Помимо этого, у детей могут возникнуть следующие жалобы:

- Головная боль;
- Головокружение;
- Утомляемость;
- Боли в левой половине груди;
- Боли в шее;
- Боли в пояснице;
- Боли в кистях рук.

## *Выводы:*

- 1) Практически все учащиеся начальной школы пользуются компьютерами. 80% имеют ПК дома и работают с компьютером больше допустимой нормы (1,5ч.).
- 2) Как правило, работа за домашним ПК проходит без контроля взрослых. О нормах и правилах пользования ПК знают 73% учащихся и 59% родителей. Соблюдают же эти правила меньше 47%.
- 3) Работа за компьютером несет как положительное, так и отрицательное влияние на здоровье ребенка. Наиболее частые жалобы: ухудшение зрения, боли в суставах, утомляемость. Особенно серьезные проблемы возникают у детей 6-7 лет. Но делать общие выводы о влиянии компьютера пока что рано.
- 4) Для снижения отрицательного воздействия необходимо проводить беседы, разъяснять школьникам и родителям о нормах и правилах работы с ПК и обязательно контролировать занятия детей, учитывая их возраст и здоровье.

- Компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может и добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству. Каждым благом нужно уметь пользоваться. Это требование в полной мере относится и к компьютеру. Нам, особенно детям, предстоит жить в компьютеризированном обществе. Поэтому необходимо обучать школьников и взрослых не только азам дисплейной грамоты, но и правила безопасного общения с ним.