«Как влияет компьютер на здоровье школьника?»

Выполнил: Кретов Ярослав, ученик 4 класса МОУ СОШ № 2 г. Ртищево Саратовской области.
Руководитель: Ушенина Н. В., учитель начальных классов, МОУ СОШ № 2 г. Ртищево Саратовской области.

Объект исследования: компьютер и школьники

Предмет исследования: влияние компьютера на самочувствие школьника.

Цель исследования: исследовать влияния компьютера на физическое самочувствие школьника, выяснить отношение школьников к компьютеру.

Задачи исследования:

- Изучить факторы, действующие на человека за компьютером
- Изучить влияние компьютера на физическое самочувствие человека
- Разработать памятку для учеников и родителей

Гипотеза исследования:

в основу исследовательской работы положено предположение о том, что компьютер отрицательно воздействует на здоровье школьника.

В ходе исследования:

- мы изучили литературу по данному вопросу;
- провели наблюдение за самочувствием во время работы за компьютером;
- провели анкетирование школьников.

Вредные факторы, действующие на человека за компьютером

- Электромагнитное излучение.
- Заболевания позвоночника.
- Повышенная нагрузка на зрение человека.
- Перегрузка суставов кистей. Туннельный синдром

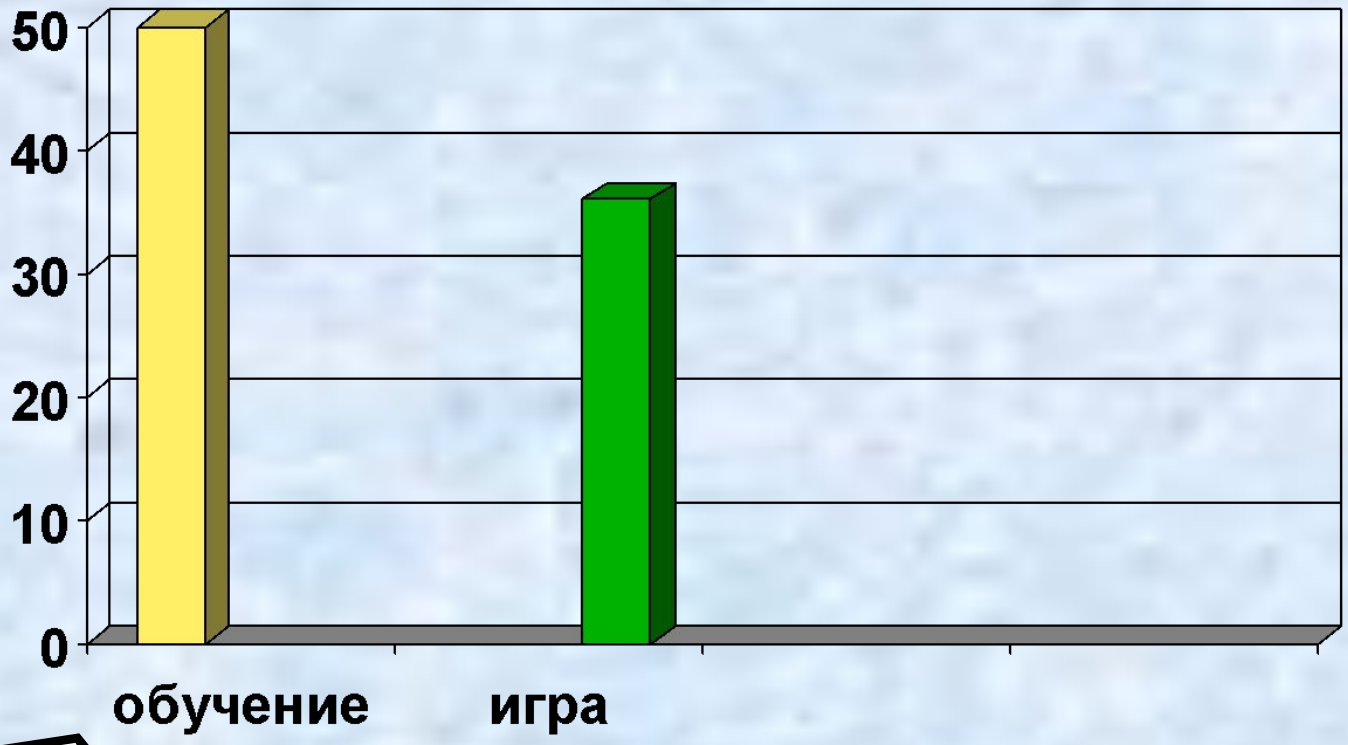
Наблюдение

Дата	Продолжите-льность	Самочувствие
3 сентября	55 мин	Устали глаза.
7 декабря	2 ч 30 мин	Головная боль, устали глаза, боль в мышцах рук, спины.
30 декабря	1 ч 30 мин	Боль в мышцах рук, спины.

Анкетирование

Следующим этапом нашего исследования было анкетирование учеников 3 – 4 классов, проведенное в декабре 2010 года. В анкетировании приняли участие 14 школьников МОУ СОШ № 2 г. Ртищево Саратовской области.

Компьютер используют для:

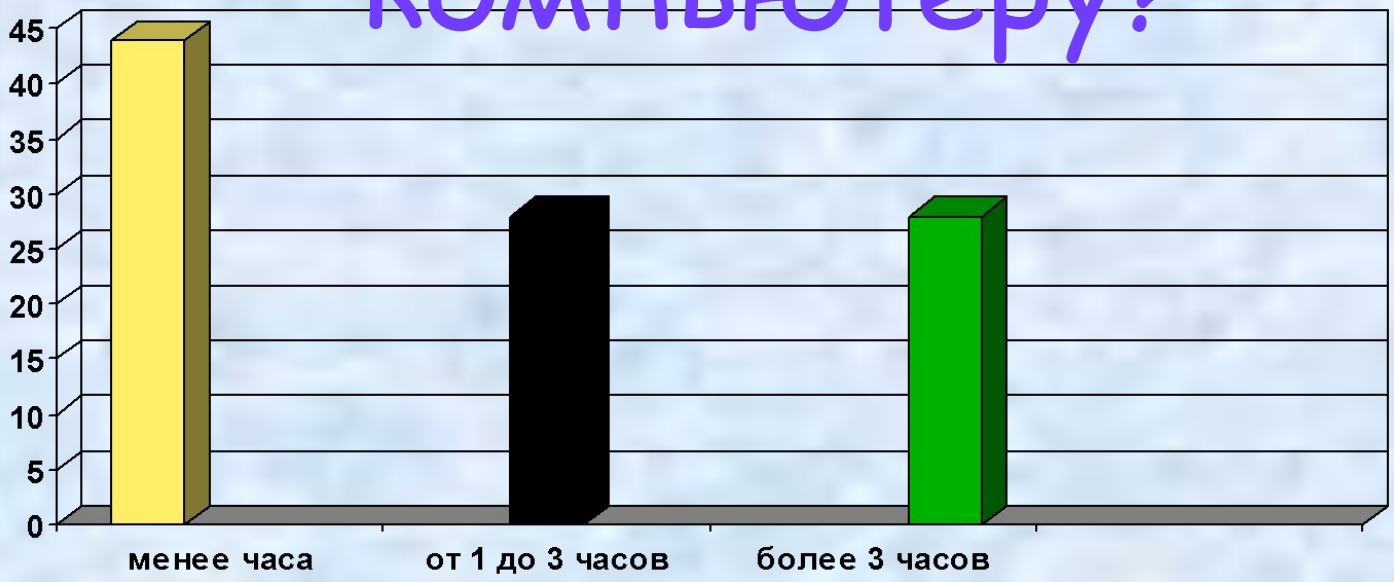


На вопрос «Ограничивают ли родители ваше времяпровождение за ПК?» ученики ответили следующим образом:

«Как часто ты работаешь на компьютере?»

1 раз в неделю	2-3 раза в неделю
50%	28%

Сколько времени вы уделяете компьютеру?



Жалобы:

головные боли	быструю утомляемость глаз
28%	28%

Наблюдение за собственным самочувствием, анализ анкет учеников 3-4 классов позволяет нам сделать вывод: школьники много времени проводят за компьютером, зачастую работают в неосвещенной и непроветренной комнате, испытывают утомляемость глаз и головные боли.

Вывод:

Таким образом, мы подтвердили предположение о том, что компьютер отрицательно воздействует на здоровье школьника.

Памятка по профилактике вредного влияния компьютера на человека.

- Сократите время работы за компьютером (45 мин) и чаще прерывайте работу.
- Работайте в специальных корректирующих компьютерных очках.
- Выполняйте гимнастику для глаз, для шеи, упражнения для рук.
- Как можно чаще меняйте позу или вставать из-за компьютера.
- Занимайтесь спортом и всячески развивайте мышцы спины.