

# Компьютер и здоровье школьника

Выполнила работу ученица 10 класса  
Луконина Татьяна



# Почему я выбрала эту тему?



- Компьютерный мир так заманчив, красочен и моден. Компьютер влияет на все биологические характеристики организма человека, и в первую очередь, на его физическое и психическое здоровье. И поэтому я решила исследовать зависимость учащихся школы от компьютера, влияние компьютера на здоровье школьника и к каким изменениям в организме может привести это влияние.





## Введение...



- Сегодня за компьютером сидят и малыши! Если это происходит в детском саду, то много сидеть за компьютером им не дадут. Но дома они практически бесконтрольны. В результате ребенок к вечеру возбужден, раздражен, неуправляем. И когда он наконец засыпает, то спит плохо: без конца просыпается, будит родителей. Велико же бывает их удивление, когда они узнают, что виновник всего - любимый компьютер!

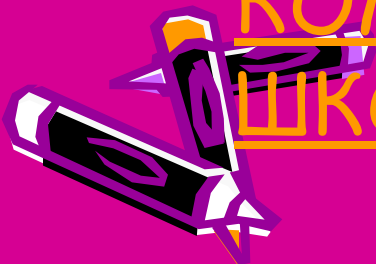




# Время непрерывной работы за компьютером

- Даже не очень продолжительная работа за компьютером, не более 1-2 часов, вызывает у 73% подростков общее и зрительное утомление, в то время как обычные учебные занятия вызывают усталость только у 54% подростков.

КОМПЬЮТЕР И УТОМЛЕНИЕ  
ШКОЛЬНИКА





# Компьютер и утомление школьника



- Увлечшись компьютером, испытывая большой эмоциональный подъем, школьники даже не замечают наступившего утомления и продолжают работать дальше. Если же на экране высвечивается не обучающая программа, а одна из многочисленных компьютерных игр, подростки, даже чувствуя утомление, не в силах оторваться



# Рабочее место



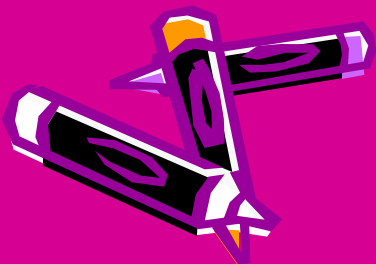
- мебель должна соответствовать его росту. Стул должен быть обязательно со спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70 см от компьютера (чем дальше, тем лучше), упираясь взором перпендикулярно в центр экрана. Посадка прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Чтобы обеспечить устойчивость посадки, ребенок должен сидеть на стуле, опираясь на  $2/3$  -  $3/4$  длины бедра. Между корпусом тела и краем стола сохраняется свободное пространство не менее 5 см. Руки свободно лежат на столе. Ноги согнуты

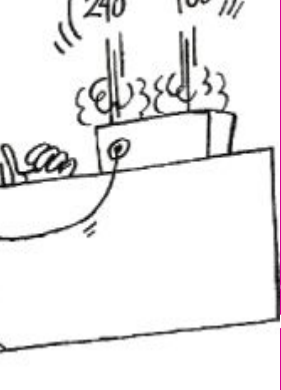


# Вопросы анкеты...



- Анкета
- 1. Есть ли у вас дома компьютер?
- 2. Умеете ли вы работать на компьютере?
- 3. В каком возрасте вы начали работать на компьютере?
- 4. Сколько часов в день в среднем вы проводите за компьютером?
- 5. Чему вы отдадите предпочтение: компьютеру или спорту?
- 6. Играете ли вы в компьютерные игры?
- 7. Сколько времени проводите за компьютерной игрой?
- 8. Легко ли вы отрываетесь от игры?
- 9. Есть ли у вас постоянное желание играть?
- 10. Чему вы отдадите предпочтение: общению с другом или с компьютером?
- 11. Что вас больше интересует: компьютер или чтение книги?
- 12. Что вы предпочтете: прогулку на свежем воздухе или компьютер?
- 13. Делаете ли вы гимнастику для глаз?
- 14. Как вы думаете, сколько часов в день можно работать за компьютером?
- 15. Устают ли у вас глаза при работе с компьютером?

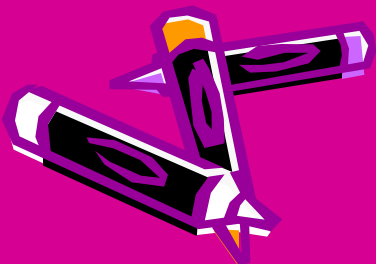




# результаты были таковы



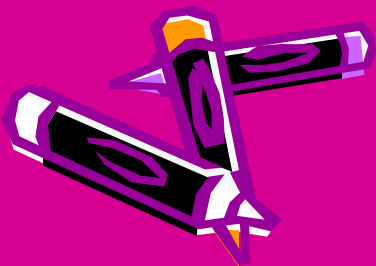
- Нормой считается, если ученик проводит за компьютером 2-3 ч в день. Среди участников анкетирования ежедневно проводят за компьютером не более 3 ч 63,4%, от 4 до 10 ч в день - 18,6%; не работают за компьютером - 18%.
- В компьютерные игры играют 80% учащихся, постоянно играют 68,6%, от 4 до 10 ч в день - 12% и от 6 до 10 ч - 6,1%. О постоянном желании играть в компьютерные игры сообщили 5,5% учеников. Существенно, что 96 учеников (22%) любят игры, в которых присутствуют террор и насилие, а 3,2% учащихся играют на компьютере в карты.





# Из этого следует, что...

- Большинство школьников не знают норм работы за компьютером, недостаточно заботятся о своем здоровье, проводя за компьютером слишком много времени, что может привести к возникновению различных заболеваний, в том числе психических.



# ЗАПОМНИТЕ...



- Компьютер очень вредит здоровью!!!! Если у Вас нашлось свободное время, проведите его в кругу друзей, близких, родных!!!
- **БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!!!**

