Влияние компьютера на здоровье школьника.

Работу выполнила ученица 10 класса Никольской СОШ: Савельева Валентина
Руководитель учитель математики и информатики 1 квалификационной категории: Савельева Светлана Анатольевна

Здоровье не купишь, его разум дарит.

Русская народная поговорка

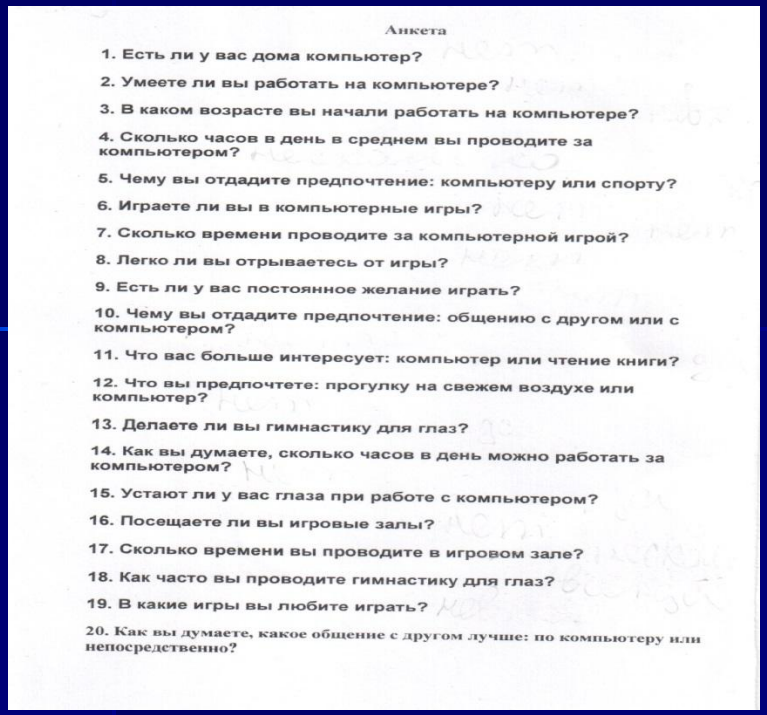
Цель работы:

Исследовать влияние компьютера на здоровье школьника и выработать рекомендации по его сохранению.

Президент Республики Татарстан Ментимер Шарипович Шаймиев объявил 2009 год в Республике Татарстан годом спорта и здорового образа жизни.

Признаки здоровья:

- устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
- наличие резервных возможностей организма;
- отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
- высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.



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?
16. Посещаете ли вы игровые залы?
17. Сколько времени вы проводите в игровом зале?
18. Как часто вы проводите гимнастику для глаз?
19. В какие игры вы любите играть?
20. Как вы думаете, какое общение с другом лучше: по компьютеру или непосредственно?

В школе проведено анкетирование на тему «Использование компьютера»

Из 117 человек было опрошено 45.

Результаты: 10% работают более 2 часов

85% чувствуют усталость

5% опрошенных постоянно выполняют при работе за компьютером профилактические упражнения для снятия напряжения и усталости

Очень много времени учащиеся нашей школы проводят за компьютером

Факторы, влияющие на здоровье:

- электромагнитное излучение;
- гиподинамия;
- ухудшение зрения;
- психическое и нервное переутомление;
- стресс при потери информации.

Рекомендации по правильному использованию компьютера:

- Работать за современными компьютерами с хорошо освещенным рабочим столом.
- Проводить за компьютером не более трех часов в день.
- Каждый час вставать из-за компьютера и делать комплекс упражнений для позвоночника.
- Каждый час делать комплекс упражнений для кистей рук.
- Каждые полчаса делать гимнастику для глаз.
- Обязательно чередовать работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе.