

г. Усолье-Сибирское

Компьютеромания

"Всё-яд, и
всё-лекарство"

Выполнила: ученица
6б класса
школы-интернат №4
Кирдилюк Анастасия

Основополагающий вопрос:

- **Компьютеромания - увлечение или диагноз?**



Цель работы:

- **Активизировать знания о влиянии компьютера на физическое и психическое здоровье человека**



Задачи:

- Познакомить учащихся с основными вредными факторами, влияющими на здоровье человека;
- Проанализировать влияние компьютера на развитие учащихся;
- Расширить представление об альтернативных компьютерным играм вариантах досуга.



Норберт Винер

«Мы изменили свое
окружение так радикально,
что теперь должны
изменить себя, чтобы
жить в этом окружении»





- С распространением компьютеров появился новый вид больных—людей, маниакально привязанных к компьютеру. Их называют по-разному: сетеманы, игроманы, компьютероманы,... Во всех случаях—это люди, маниакально зависящие от виртуального мира.
- По мнению специалистов, сетемания (или игромания) приводит к глубоким изменениям личности - самоизоляции, неуравновешенности психики, патологической забывчивости и неопрятности, равнодушию к близким.





- ❖ Согласно полученным данным, зависимым можно считать человека, который в своих виртуальных путешествиях забывает о времени, ест перед монитором, а не за столом, а на обращение к нему практически не реагирует.
- ❖ На последних, тяжелых стадиях, сетемана легко узнать по воспаленным покрасневшим глазам, высокой степени нервного и физического истощения и слезоточивому зеванию.
- ❖ Хотя заболевание еще сравнительно молодо, психологи успели наработать достаточное количество материала для определения его симптомов. Заболевший испытывает непреодолимое желание как можно дольше находиться в виртуальной реальности, забывая обо всем.

Вредные воздействия



- **Ультрафиолетовое и инфракрасное излучение**
- **Электромагнитное излучение**
- **Рентгеновское излучение**
- **Статическое электричество**
- **Блики и мерцание**



- При работе на компьютере страдают глаза человека, а именно из-за нечеткой картинке, плохого света, от бликов. Долгое нахождение у экрана сильно напрягает глаза, так как они расслабляются только тогда, когда мы смотрим вдаль.





- **А вот сильные головные боли, покраснения глаз, нарушения центральной нервной системы и сердечно-сосудистой системы - это далеко не полный перечень болезней, которые ожидают компьютероманов.**





- **Болезни рук чаще всего вызваны их неправильным положением. А может быть, клавиатура расположена неудобно. Если подобрана неудобная в работе мышь, то это тоже сначала приведет к дискомфорту, а затем—к болезни.**



- Из-за неудобства стула и стола работающий на компьютере со временем может заработать сколиоз, шейный остеохондроз, так как страдают мышцы шеи, плечевого пояса, спины и позвоночника. Нагрузка приходится и на ноги: сидячая работа ведет к застою крови.








Анкета

"Компьютерная зависимость"

Мною было проведено анкетирование 30 школьников

11-14 лет, имеющих компьютер дома. В анкете содержались следующие вопросы:

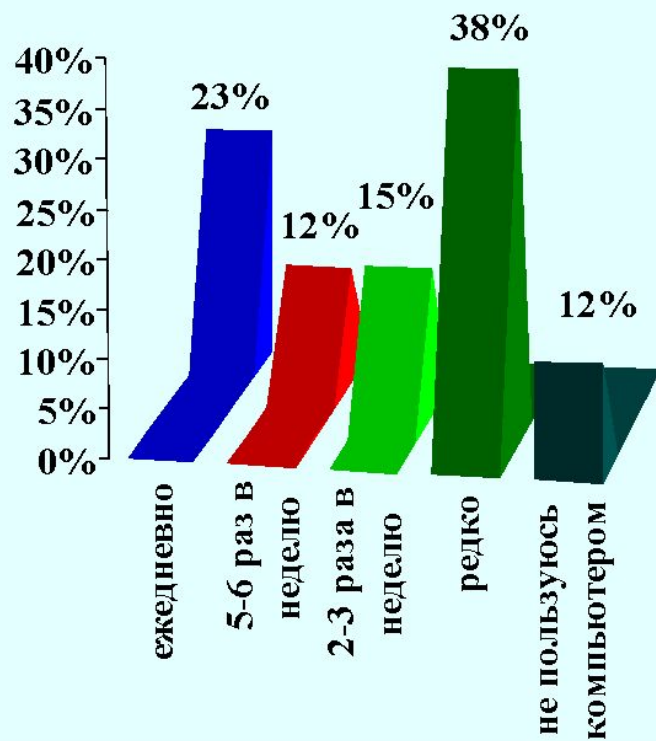
- 
- Как часто ты пользуешься компьютером?
 1. Ежедневно;
 2. 5-6 раз в неделю;
 3. Редко;
 4. Не пользуюсь компьютером.
 - Сколько часов ты обычно проводишь за компьютером?
 1. Больше 3 часов;
 2. 1-2 часа;
 3. Меньше часа;
 4. Не пользуюсь совсем.
- 
- 



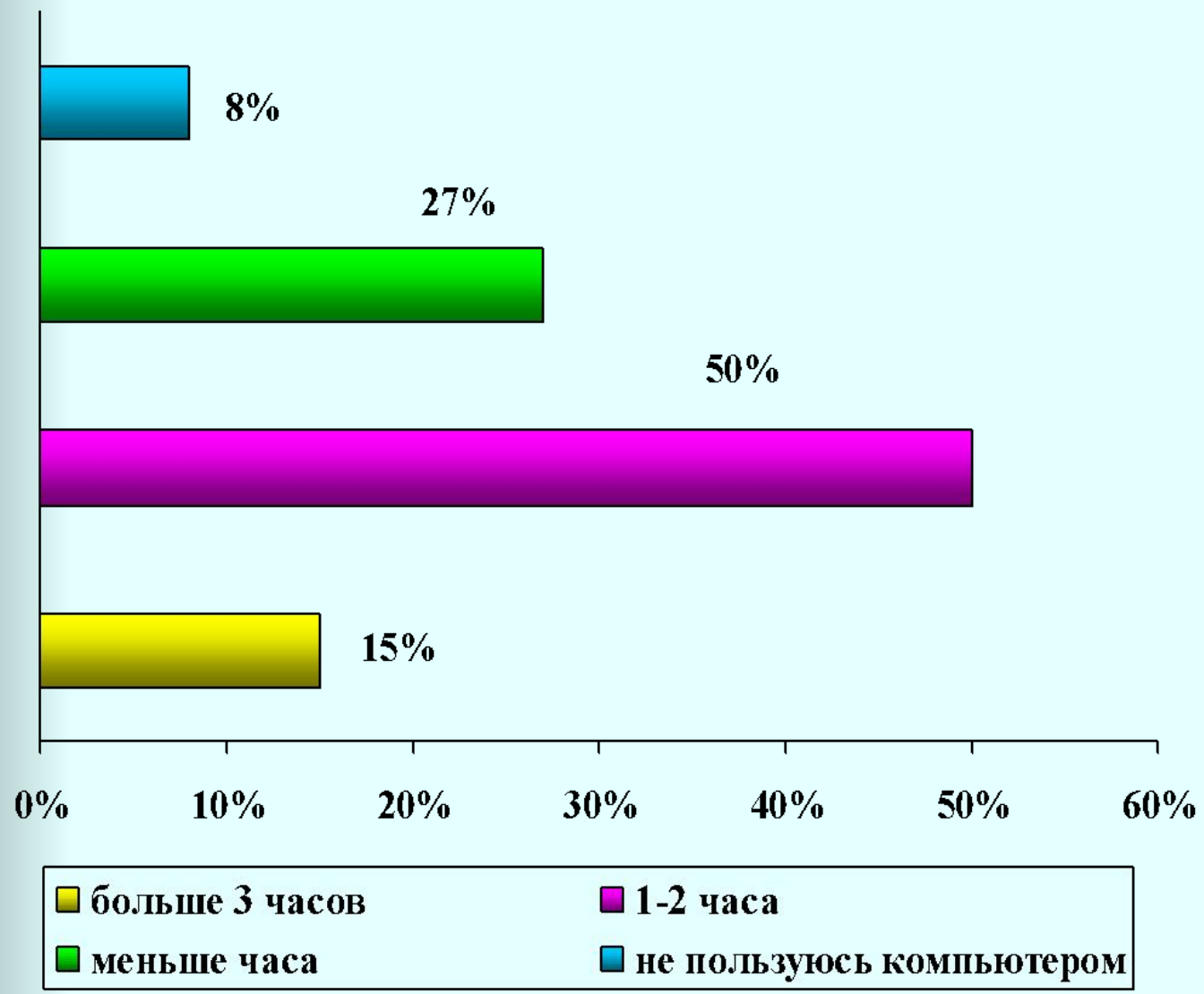
- **На что ты тратишь компьютерное время?**
 1. **На поиск информации для подготовки домашнего задания;**
 2. **На игры;**
 3. **Провожу время в чатах;**
 4. **Переписываюсь по электронной почте;**
 5. **Посещаю различные сайты.**
- **На что ты больше всего тратишь компьютерное время?**
 1. **На поиск информации;**
 2. **На компьютерные игры;**
 3. **На общение в чатах;**
 4. **На переписку по электронной почте;**
 5. **На посещение различных сайтов.**
- **Правильно ли будет утверждать, что у тебя нет увлечений, не связанных с компьютером?**
 1. **Да;**
 2. **Нет.**

Результаты анкетирования

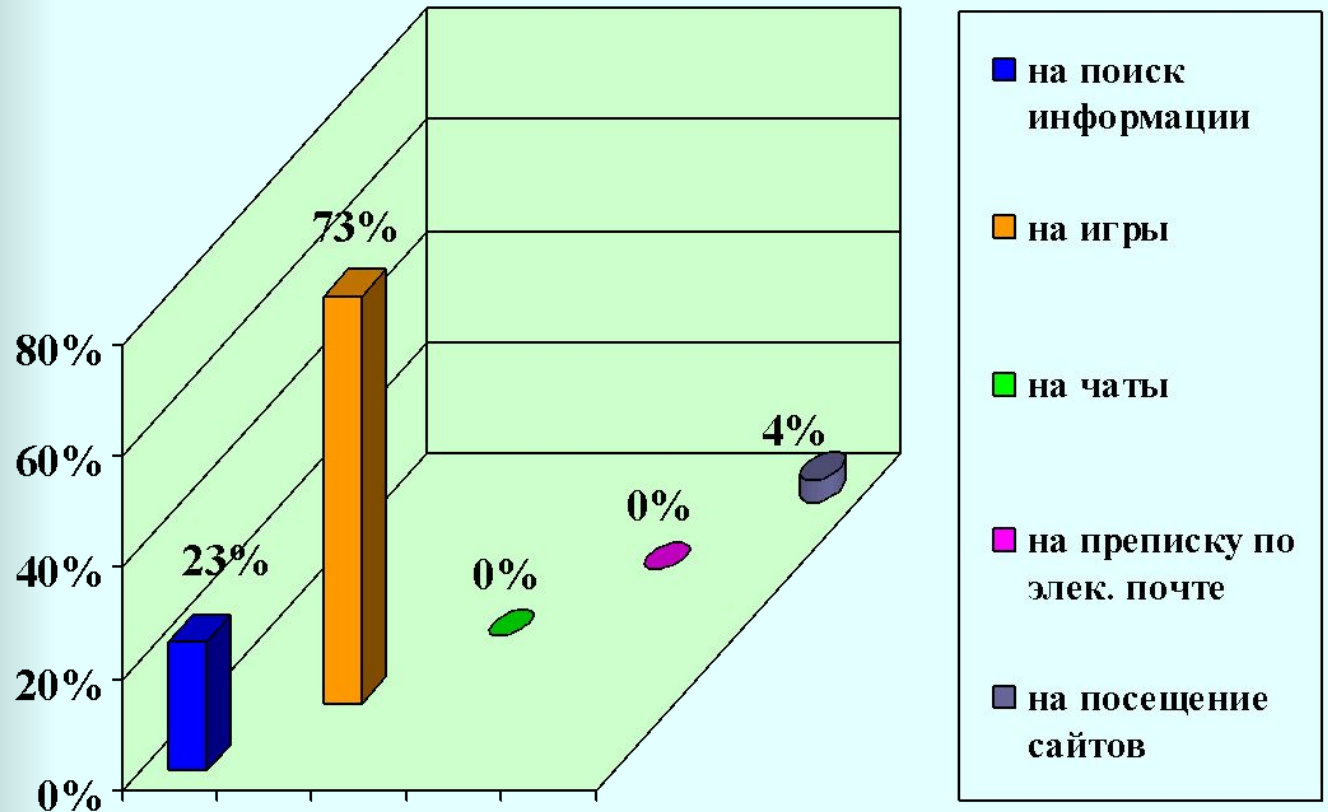
Как часто ты пользуешься компьютером?



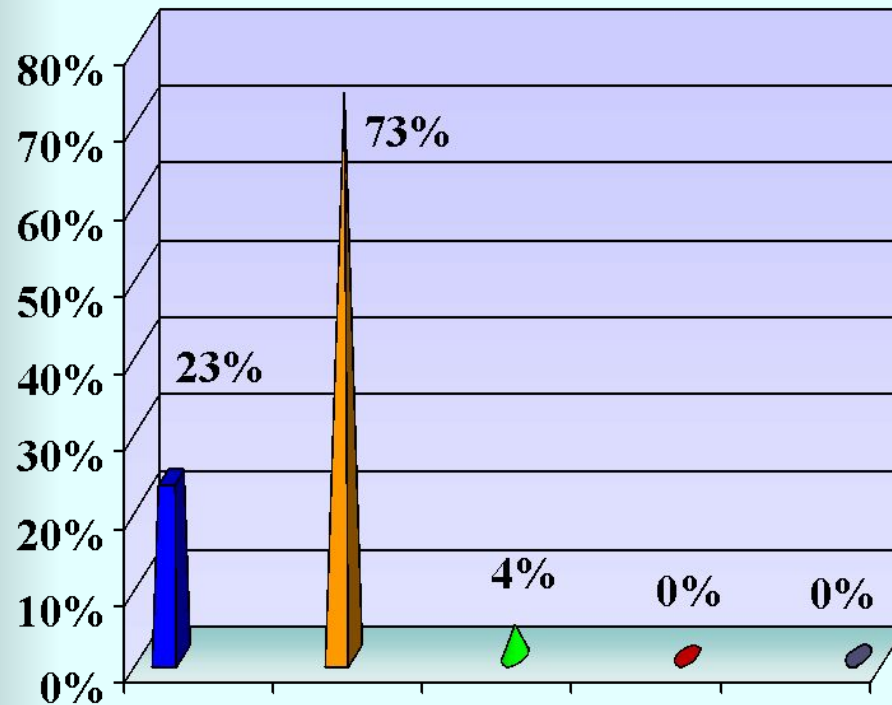
Сколько часов проводишь за компьютером?



На что ты тратишь компьютерное время?



На что ты больше всего тратишь компьютерное время?

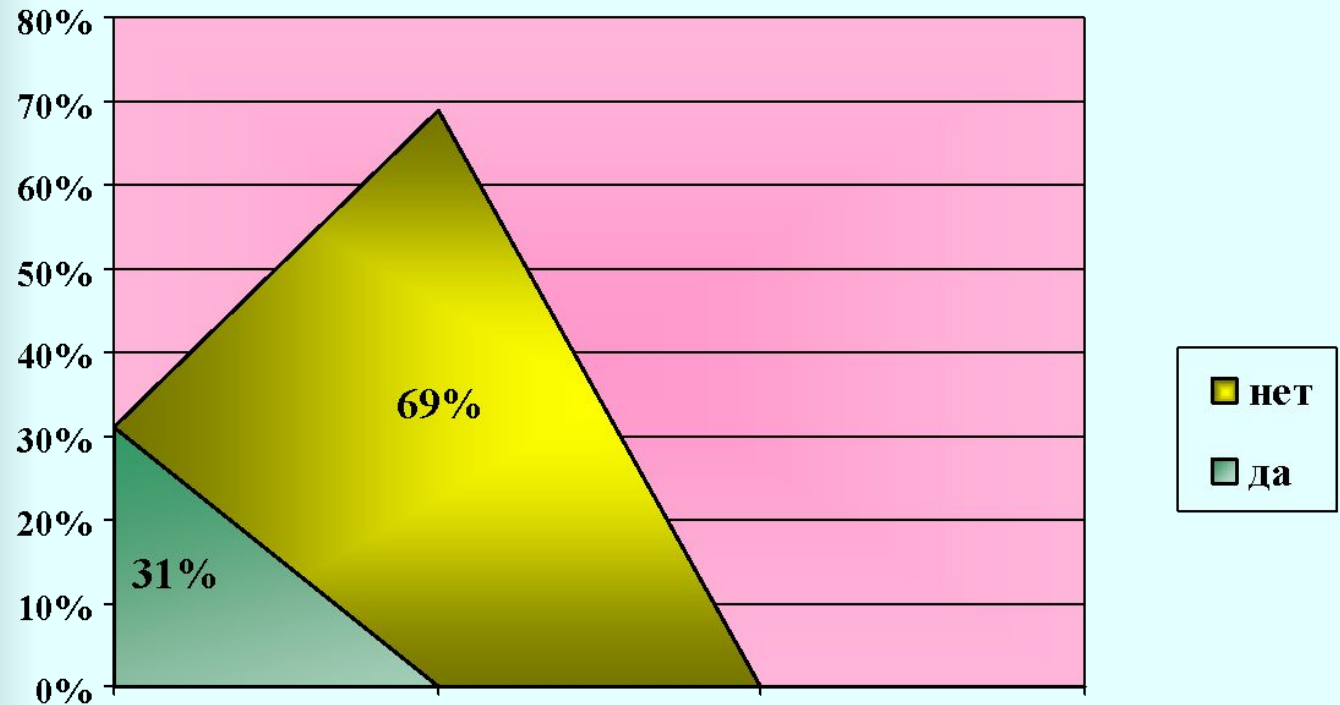


- на поиск информации
- на игры
- на чаты
- на переписку по элек. почте
- на посещение сайтов





У вас есть хобби не связанные с компьютером?



Полезные советы

Для того, чтобы сохранить здоровье,

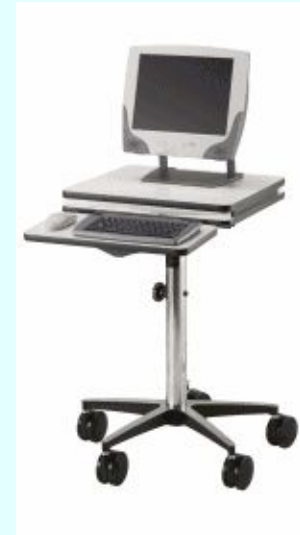
занимаясь на компьютере, важно многое:

- правильная организация рабочего места;

Компьютер лучше всего ставить в углу, чтобы обезопасить себя от излучения.



- **правильно подобранная мебель;**





- **выбор удобной позы за компьютером;**
- **Клавиатура обязательно должна располагаться ниже локтя.**
- **Угол, образуемый плечом и предплечьем, должен составлять не менее 121 градуса.**
- **Руки не должны быть на весу – следует опираться на подлокотники кресла.**
- **Голова должна быть слегка наклонена вперед, экран дисплея должен быть расположен так, чтобы Вы смотрели слегка вниз.**





- **Чтобы не уставали глаза**
- **Отрегулируйте яркость и контрастность экрана до получения приятного Вам и комфортного вида изображения.**
- **Расположите экран дисплея под прямым углом к окнам и не прямо под источниками верхнего освещения для того, чтобы избежать бликов и отражений.**
- **Монитор должен находиться в 60-70 см от пользователя и чуть выше уровня глаз.**





- **время занятий за компьютером!**
- **Дети до 7 лет – 20 минут в день, один раз в два дня.**
- **Дети 7-12 лет компьютерная норма – 30 минут в день, не ежедневно!**
- **12-14 – летние могут проводить за компьютером 1 час в день.**
- **От 14 до 17 лет максимальное время работы за компьютером 1,5 часа.**
- **Взрослым не желательно работать за компьютером больше 5 часов.**
- **Каждый работающий за компьютером должен делать обязательный выходной раз в неделю, когда за компьютер не садиться ни на какое количество времени.**

Гигиенические требования

- После работы на компьютере обязательно мойте руки;
- Раз в месяц протирайте клавиатуру и мышь;
- Раз в год убирайте грязь под клавишами;
- Пыль может вызвать заболевание органов дыхания, поэтому около компьютера нужно поставить аквариум с рыбками или просто любую открытую ёмкость с водой;
- Чаще делайте влажную уборку помещения и проветривайте его.



Альтернативные, компьютерным играм, варианты досуга.





Литература:

1. **Азарных, Т.Д. Психическое здоровье [Текст]: учебное пособие / Т.Д. Азарных, И.М. Тыртышников.- М., 1999.**
2. **Дмитриева, У. Увлечение или диагноз? / психологическое сопровождение проблемы компьютерной зависимости. – Кунгур, 2008.**
3. **Гуревич, П.С. Человек. 9 класс [Текст]: учебное пособие для общеобразовательных учебных заведений / П.С. Гуревич.- М., 1995.**
4. **Степанов, С.С. Азбука детской психологии [Текст] / С.С. Степанов. - М., 2004.**