

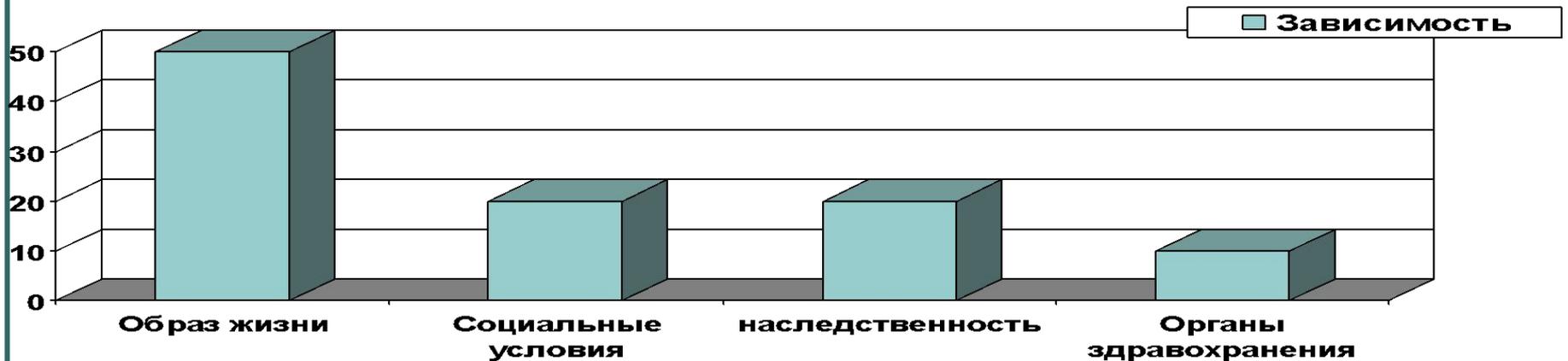


*Компьютер и  
здоровье*

«Яд от лекарства  
отличается только  
дозировкой»

**Выполнила:** ученица 9 а класса  
Лицея № 35 ОАО «РЖД»  
Шмидт Инна

# По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье человека зависит:



Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Почти все мы имеем компьютер и проводим за ним немало времени.

**Какие же основные, вредные факторы воздействуют при этом на человека?**

С Персональный компьютер давно уже превратился из экзотического и крайне дорогого устройства в постоянного спутника человека, как дома, так и на работе. Современные дети также не могут обойтись без компьютера, учась как в школах, так и в институтах и других учебных заведениях.

## ***Цель:***

*определение количества времени, проведенного учащимися за компьютером, и зависимости их здоровья от этого фактора.*

*Учащиеся узнают всю правду о вреде и пользе компьютера в жизни школьника.*

## Задачи:



1. Изучение имеющейся литературы по заданному вопросу.
2. Проведение анкетирования с целью выявления зависимости школьников от компьютера.
3. Создание стенда в кабинете информатики «Компьютер и здоровье».
4. Создание календаря с рекомендациями использования компьютера в обучении.

## План

I. Введение

II. Теоретическая часть.

- Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером.
- Признаки развития зависимости у ребенка.
- Здоровьесберегающие технологии при работе с компьютером

III. Практическая часть.

- Анкетирование
  - Сопоставление статистических данных: рост количества компьютеров у учащихся и показателей заболеваемости по результатам ежегодных медицинских осмотров.
  - Реализация профилактических мер.
- IV. Выводы.
- V. Список литературы



- 
- Вопросы компьютеризации, влияние компьютера на здоровье человека являются одной из важных проблем современности.



## Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

## Значение компьютера на школьном уроке

---

- Сидячее положение в течение длительного времени;
  - Воздействие электромагнитного излучения монитора;
  - Утомление глаз, нагрузка на зрение;
  - Перегрузка суставов кистей;
  - Стресс при потере информации
  - Возникновение компьютерной зависимости
- Экономия времени
  - доступность учащимся самой современной информации по предмету
  - Возможность обратной связи с каждым учеником.
  - Наглядность представленного учебного материала.
  - Возможность развития пространственного мышления по предметам естественно-математического цикла.
  - Оперативность получаемой информации.



### **Плюсы:**

- - быстрые поиск и обработка информации (рефератов, курсовых, презентаций и т.д.)
- - удобнее изучать предметы (интерактивные курсы на дисках);
- - в компьютерной сети есть масса учебных материалов и пособий;
- - возможность слушать любимую музыку во время работы;
- - чтобы написать письмо родителям или другу, не надо куда-то бежать;
- - множество чатов, где можно познакомиться с новыми друзьями и отдохнуть;
- - огромное количество юмора в сети Интернет;

### **Минусы:**

- - наличие компьютера в своей комнате дает кучу соблазнов (игры, чаты), что негативно сказывается на учебе;
- - компьютер дома - это всегда толпа гостей в комнате в виде друзей и родственников, жаждущих Интернет и чая с плюшками. Это **ОЧЕНЬ** отвлекает и мешает учебе;
- - очень часто компьютер становится причиной конфликтов между его пользователями;
- - компьютер требует финансовых затрат на ремонт, модернизацию, оплату доступа к сети и т.д.
- - в Интернет есть готовые домашние задания, которые не заставляют работать головой!



## Сидячее положение в течение длительного времени

- Остеохондроз
- Сколиоз
- Геморрой
- Простатит
- Ожирение

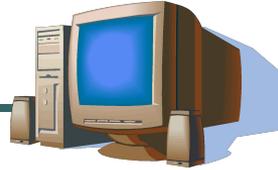
### Рекомендации:

- Комфортное рабочее место;



**«Нельзя допустить, чтобы за достижения цивилизации человек платил своим здоровьем!»**

## **Болезни от компьютера**



**Сколиоз**

**Геморрой**

**Ожирение**

**Ухудшение  
зрения**

**Простатит**

**Туннельный  
синдром**

**Нарушение  
психики**

**Аллергия**

**Угроза  
выкидыша  
у беременных**

**Остеохондроз**

# Утомление глаз, нагрузка на зрение

---

- ухудшается зрение
- глаза начинают слезиться
- появляется головная боль
- Утомление
- двоение изображения...

Это явление получило название "компьютерный зрительный синдром".

Рекомендации:

- Специальное питание для глаз;
- Гимнастика для глаз



недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное – ухудшает



По нормам СанПиНа ученикам разных классов разрешается сидеть за монитором определенное время

---

- для учащихся 1-х классов 10 минут
- для учащихся 2-5-х классов 15 минут
- для учащихся 6-7-х классов 20 минут
- для учащихся 8-9-х классов 25 минут
- для учащихся 10-11-х классов - при двух уроках информатики подряд, на первом - 30 мин., на втором - 20 мин., после чего на перемене выполнять специальные упражнения, снимающих зрительное утомление



## Перегрузка суставов кистей

- повреждение суставного и связочного аппарата кисти

Рекомендации:

- каждый час делать короткие перерывы
- выполнять несколько упражнений для кистей рук



## Стресс при потере информации

---

- Инфаркты
- Рекомендации:
- Делать резервные копии своей информации;
- Периодически сохранять информацию во время работы



## Возникновение компьютерной зависимости



- По результатам опроса 9-х классов на вопрос «Чем ты обычно занимаешься в свободное время?» ответили:
- 20% - общаюсь в Аське;
- 5% - читаю книги;
- 10% - посещаю кружки, секции;
- **42% - играю в компьютерные игры;**
- 3% - общаюсь по телефону;
- 10% провожу время с друзьями;
- 10% - смотрю телевизор.

# Признаки компьютерной зависимости

---

- ограничение общения с другими людьми
- отказ от других видов деятельности
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером в ущерб семье и друзьям;
- ощущение пустоты, раздражение, депрессия при невозможности сидеть за компьютером;
- проблемы с работой или учебой;
- хорошее самочувствие или эйфория от предвкушения «общения» с компьютером; нежелание и даже невозможность «оторваться» от него ни на минуту.

# Анкетирование учащихся

---

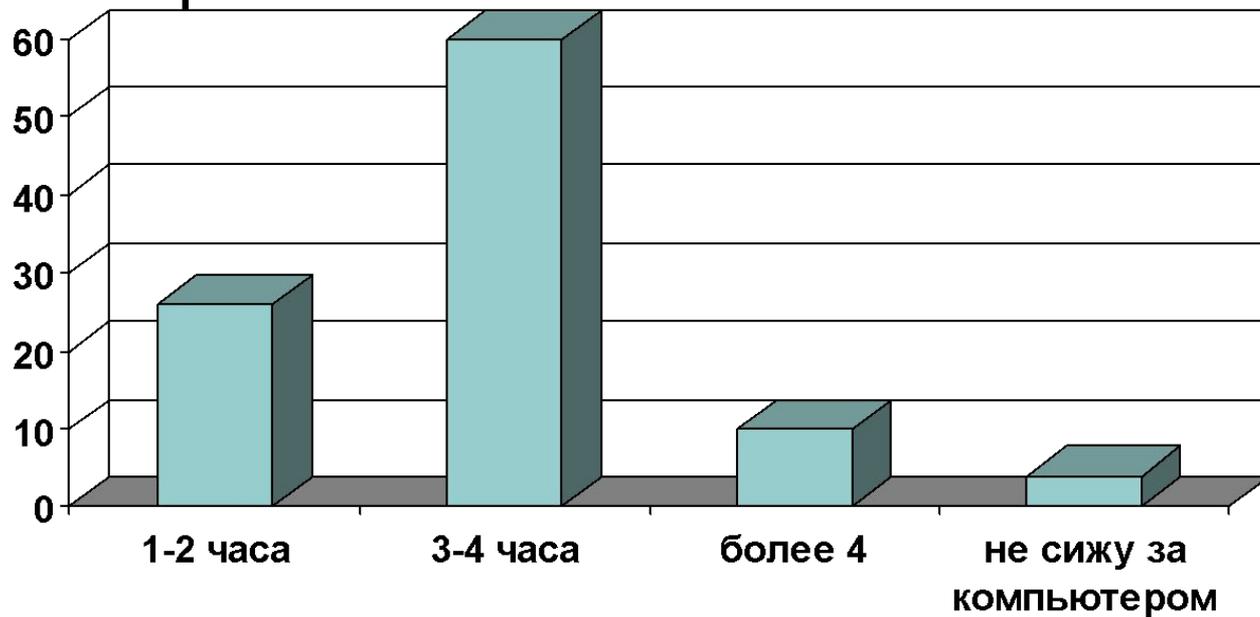
- Есть ли у тебя дома компьютер?
- Кто на нем работает дома?
- Позволяют ли тебе работать на компьютере?
- Сколько времени ты проводишь за компьютером?
- Тебя контролируют родители или ты проводишь за компьютером неограниченное время?
- Что ты умеешь делать на компьютере?
- Какие компьютерные обучающие программы тебе известны?
- Что тебя привлекает в работе на компьютере?
- Что тебе не нравится в общении с компьютером?
- Чувствуешь ли ты усталость после работы с компьютером?



# Результаты исследования

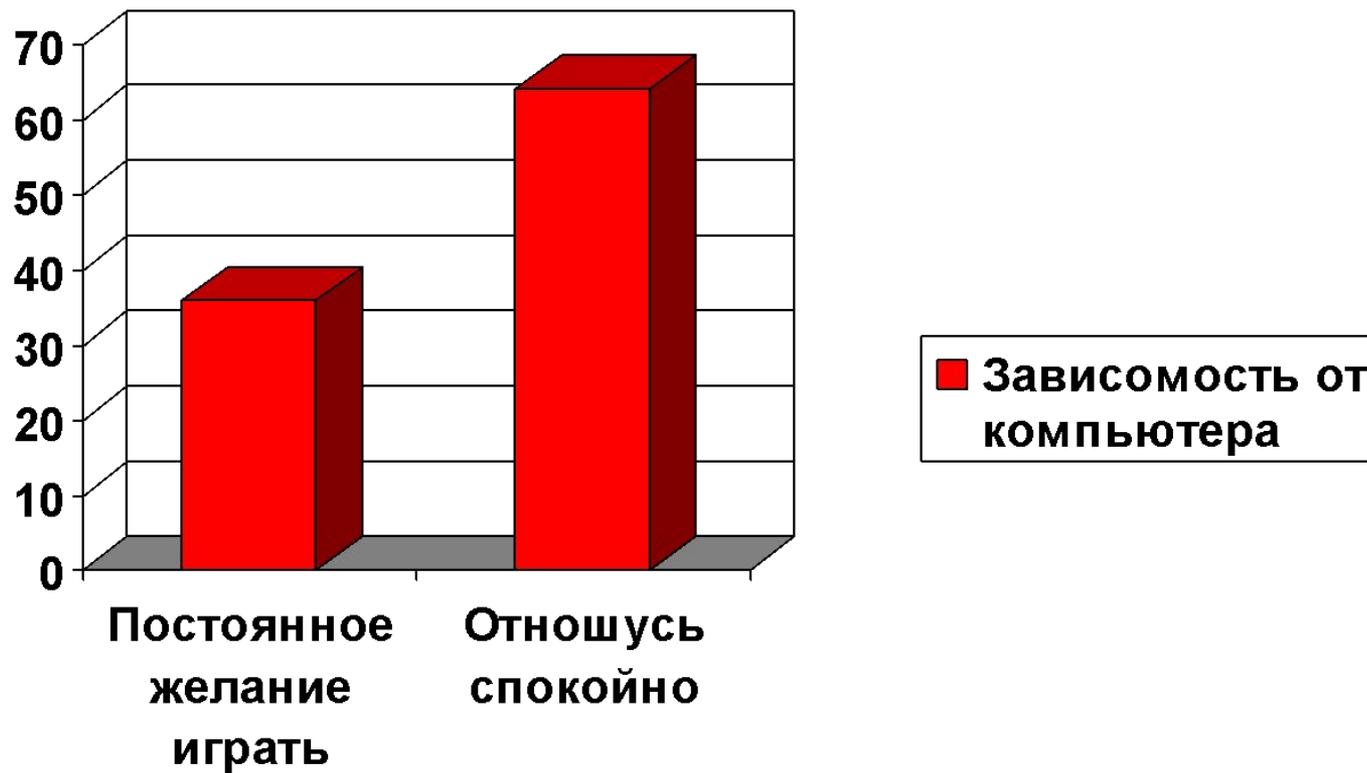
---

- **Время работы за компьютером**



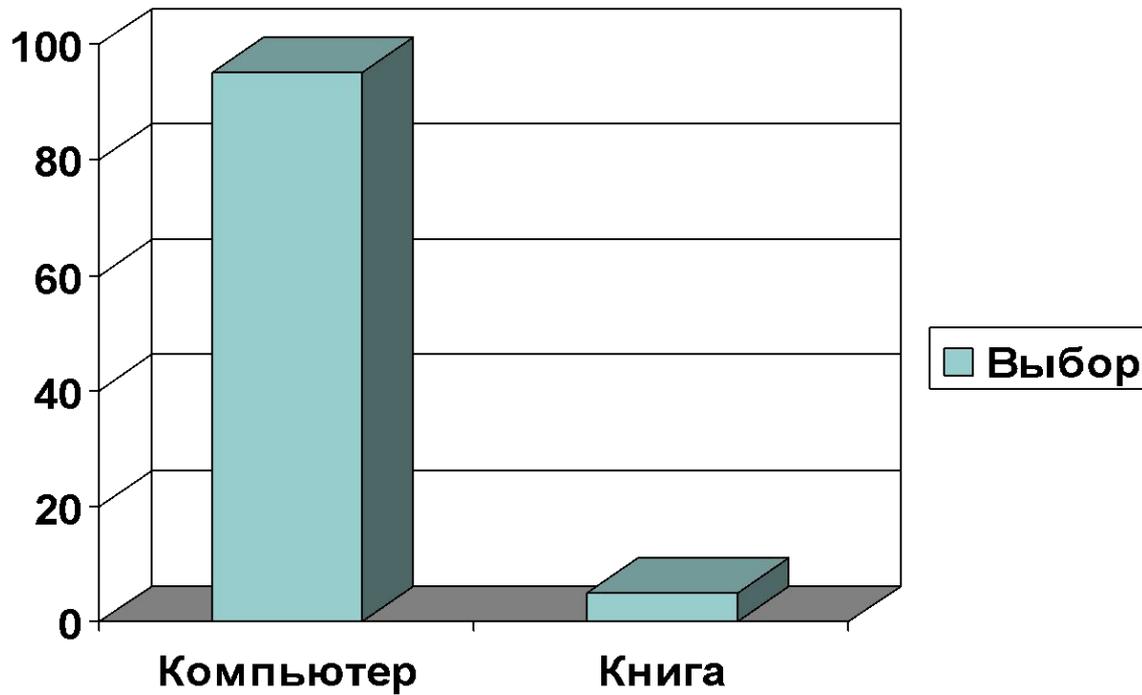
# Зависимость от компьютера

---



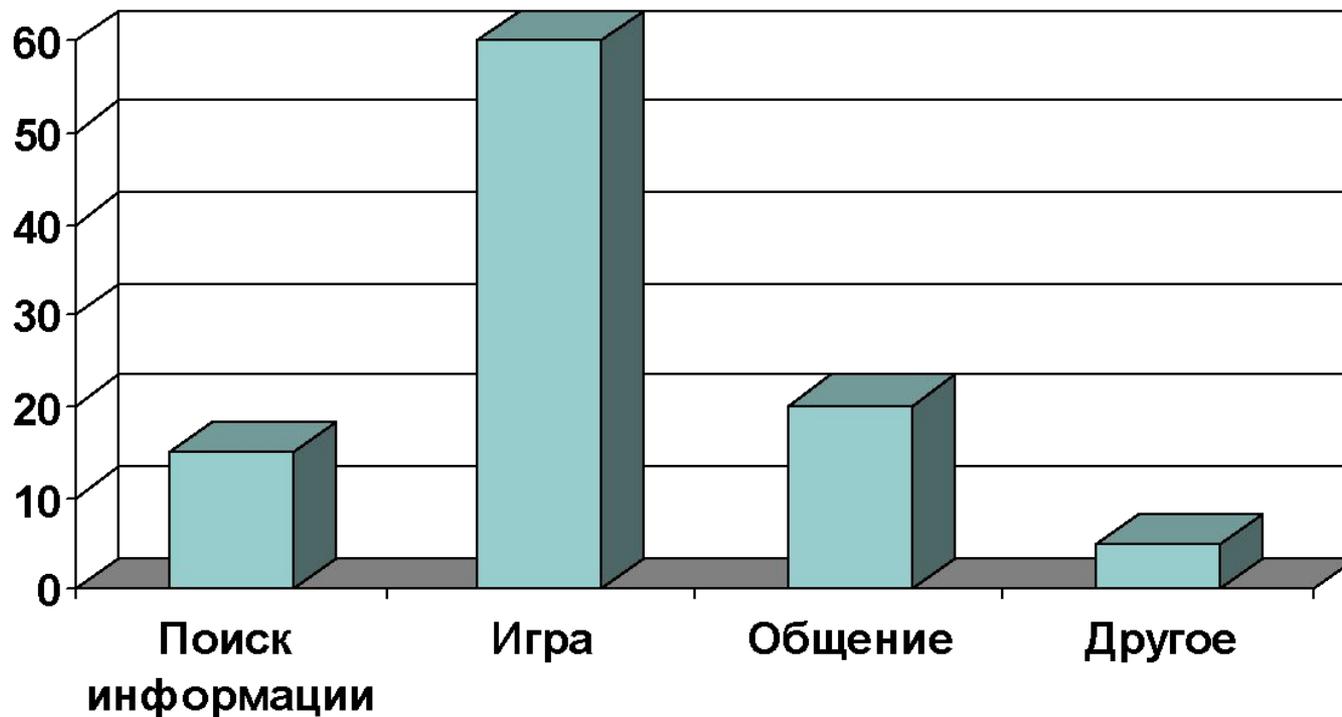
# Выбор: компьютер или книга?

---



# Для чего используется компьютер?

---



## Рекомендации

---

- Не играть в компьютерные игры перед сном;
- Через каждые 20 – 30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв;
- Приобретать компьютерные диски с играми, не причиняющими вреда детскому здоровью и психике;

- 
- В ходе работы я научилась проводить анкетирование, обрабатывать и анализировать полученные данные. В рамках работы я сделала стенд «Компьютер и здоровье». Изучила программу Publisher и создала календарь с комплексом упражнений по классам. Работа велась целенаправленная, разными методами и средствами. Я удовлетворена результатами своей работы.

- 
- Исследуя литературу по вопросу влияния компьютера на здоровье школьника я сделала вывод, что компьютер хоть и облегчает человеку жизнь, но в то же время может вызвать серьезную зависимость. Погружаясь в виртуальный мир, человек как бы отгораживается от реальности, перестает интересоваться окружающим. И особенно уязвимы в этом плане дети и подростки, которые еще не сформировались как личности и легко поддаются пагубному влиянию. В отношении некоторых игр у подростков формируется зависимость, подобная наркотической.
  - Многие компьютерные игры вызывают агрессивный настрой, но есть и такие, которые развивают положительные качества.
  - Развитие новых технологий обучения в школе, требует хорошее знание персонального компьютера.
  - Компьютер должен быть не только средством развлечения, а, в первую очередь, инструментом для обучения.



Вред компьютер приносит в том случае, когда дети (да и многие взрослые) не соблюдают простые правила, предназначенные для того, чтобы свести к минимуму дурное влияние компьютера на своё здоровье (не испортить зрение, не искривить позвоночник, не впасть в психологическую зависимость от электронной игрушки).

- 
- компьютер становится добрым, умным, неутомимым помощником, если человек продумывает все моменты общения с ним, соблюдает правила техники безопасности, не нарушает санитарные нормы, составленные специалистами.
  - Исследует эти проблемы **эргономика** ( от греч. «ЭРГОН» - «работа» и «номос» - «закон») - наука о взаимодействии человека и машины. Учёные стремятся найти пути снижения нагрузки на организм человека, связанной с работой на компьютере; разрабатывают меры профилактики вредного воздействия компьютера на человека.