

**Исследовательский проект
ученицы 3 «А» класса
МОУ ЛСОШ № 1
Гусевой Лилии**

**Руководитель проекта
Климантова О.А.**

КОМПЬЮТЕР – ВРАГ ИЛИ ДРУГ?



План

- 1. Введение
- 2. Цели
- 3. Опрос
- 4. Компьютеры прошлого и настоящего
- 5. Компьютер- друг
- 6. Компьютер – враг
- 7. Комплекс упражнений
- 8. Заключение
- 9. Литература



По телевизору всё чаще говорят о том, что компьютеры вредят здоровью человека, и возникает компьютерная зависимость. Под эту зависимость попадаем мы - школьники. У меня тоже есть компьютер, поэтому возникает вопрос: «Будет ли правильно, если я откажусь от использования компьютера, чтобы сохранить своё здоровье?»»



Цель:

- **Формирование навыков правильной и безопасной работы с компьютером;**
- **Исследование отношения школьников к компьютеру;**
- **Пропаганда здорового образа жизни и бережного отношения к окружающей среде.**

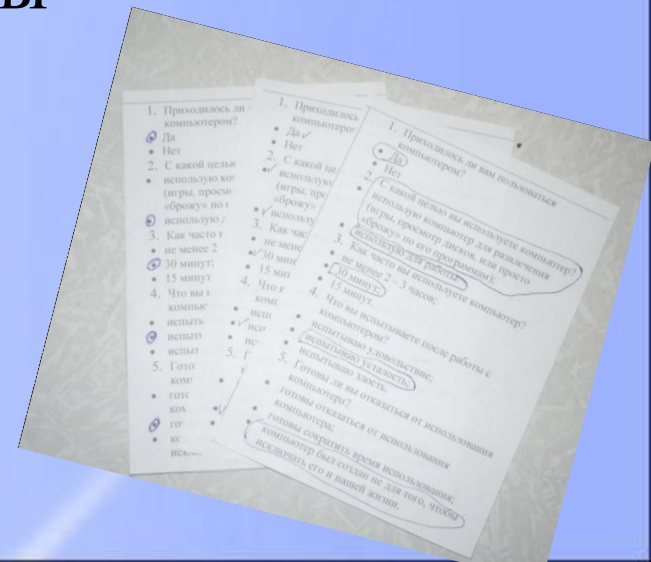
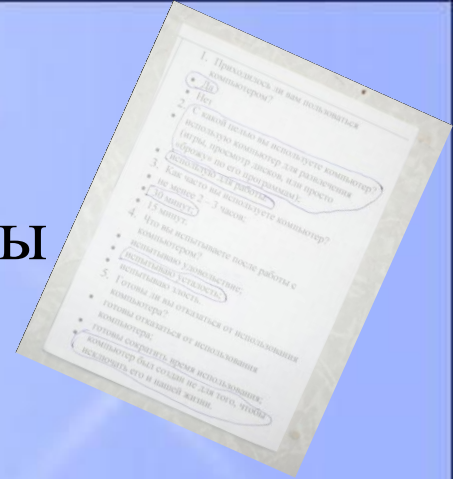


В ходе исследования, я изучила литературу о компьютерной технике, о том, как компьютер облегчает работу человека, а так же провела опрос среди учащихся и учителей школы.

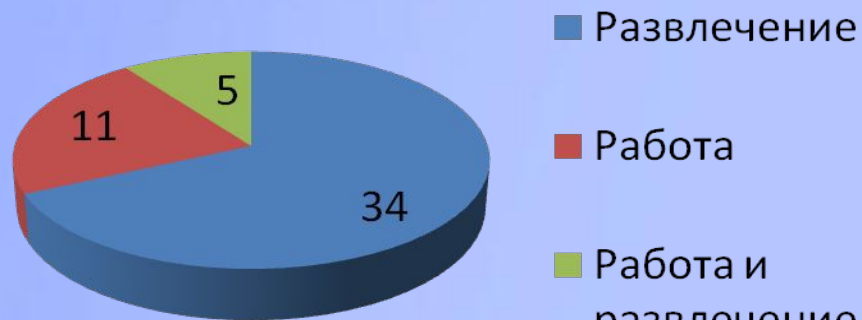
ОПРОС.

Среди учащихся и учителей нашей школы мною был проведен опрос, в котором приняло участие 60 человек.

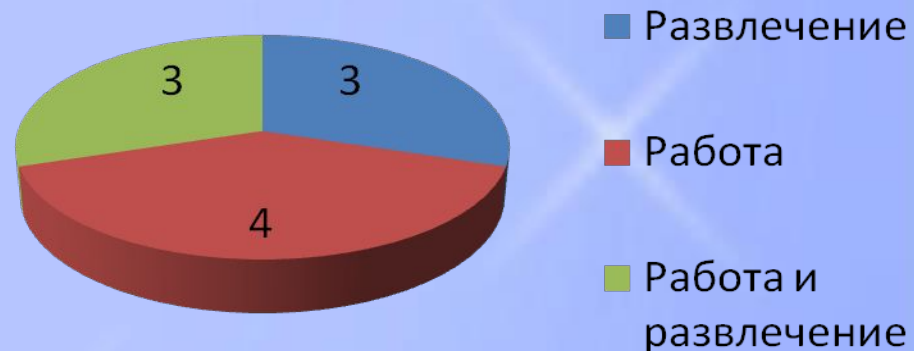
- ❖ Приходилось ли вам пользоваться компьютером?
- ❖ С какой целью вы используете компьютер?
- ❖ Как часто Вы используете компьютер?
- ❖ Что Вы испытываете после работы с компьютером?
- ❖ Готовы ли вы отказаться от использования компьютера?



Цели использования компьютера учениками



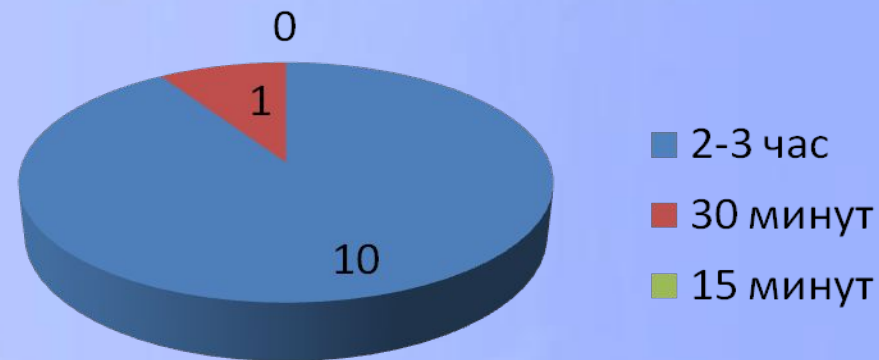
Цели использования компьютера учителями



Время использования компьютера учениками



Время использования компьютера учителями



Компьютеры прошлого и настоящего

Людям понадобился инструмент для усиления интеллекта. Вот и появился компьютер. Компьютеры прошли долгий путь развития.

Настоящим предком компьютера были механические часы. Это инструмент, который может считать без участия человека.

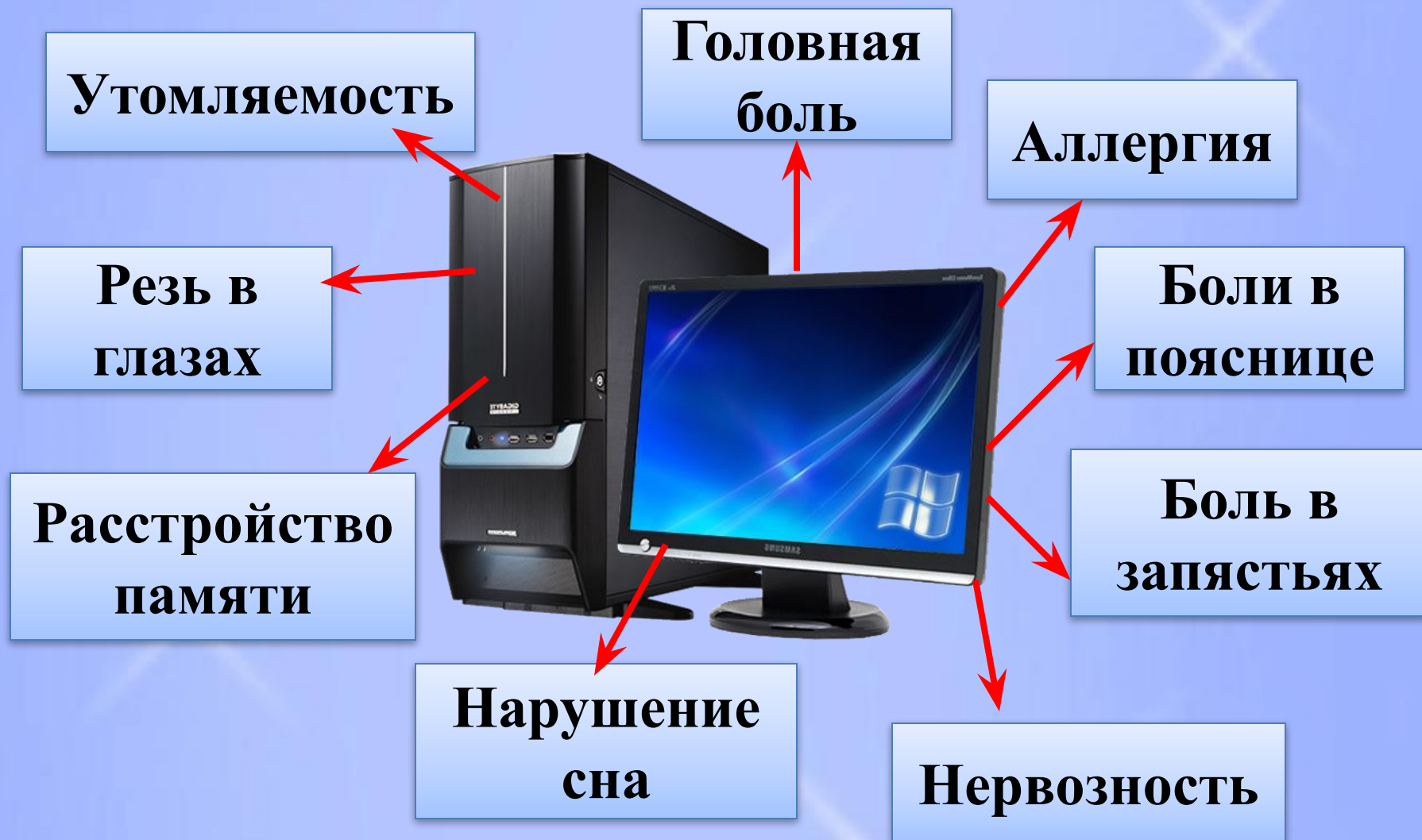
Первые электронные вычислительные машины появились после второй мировой войны, и они были далеки от современных компьютеров.

В настоящее время компьютер каждый человек использует так, как это нравится ему.



Влияние компьютера на человека

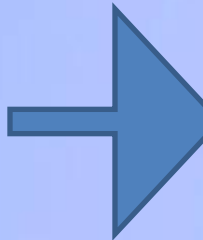
У тех, кто долго пользуется компьютером, появляются жалобы на здоровье



Психологическое воздействие

Бесконечный доступ к Интернет детям вреден!

**И
Н
Т
Е
Р
Н
Е
Т**



**Снижение
количества
друзей**

**Проблемы
в семье**

Депрессия

Одиночество

Компьютер может быть Другом

Компьютер применяется:

- в торговле
- на производстве
- в различных учреждениях
- в медицине
- в образовании



Компьютерные игры развивают у ребенка:

- быстроту реакции, мелкую моторику рук, визуальное восприятие объектов
- память и внимание, логическое мышление зрительно-моторную координацию

Компьютерные игры учат ребенка:

- классифицировать и обобщать
- аналитически мыслить в нестандартной ситуации
- добиваться своей цели
- совершенствовать интеллектуальные навыки

Но компьютер может быть и Врагом

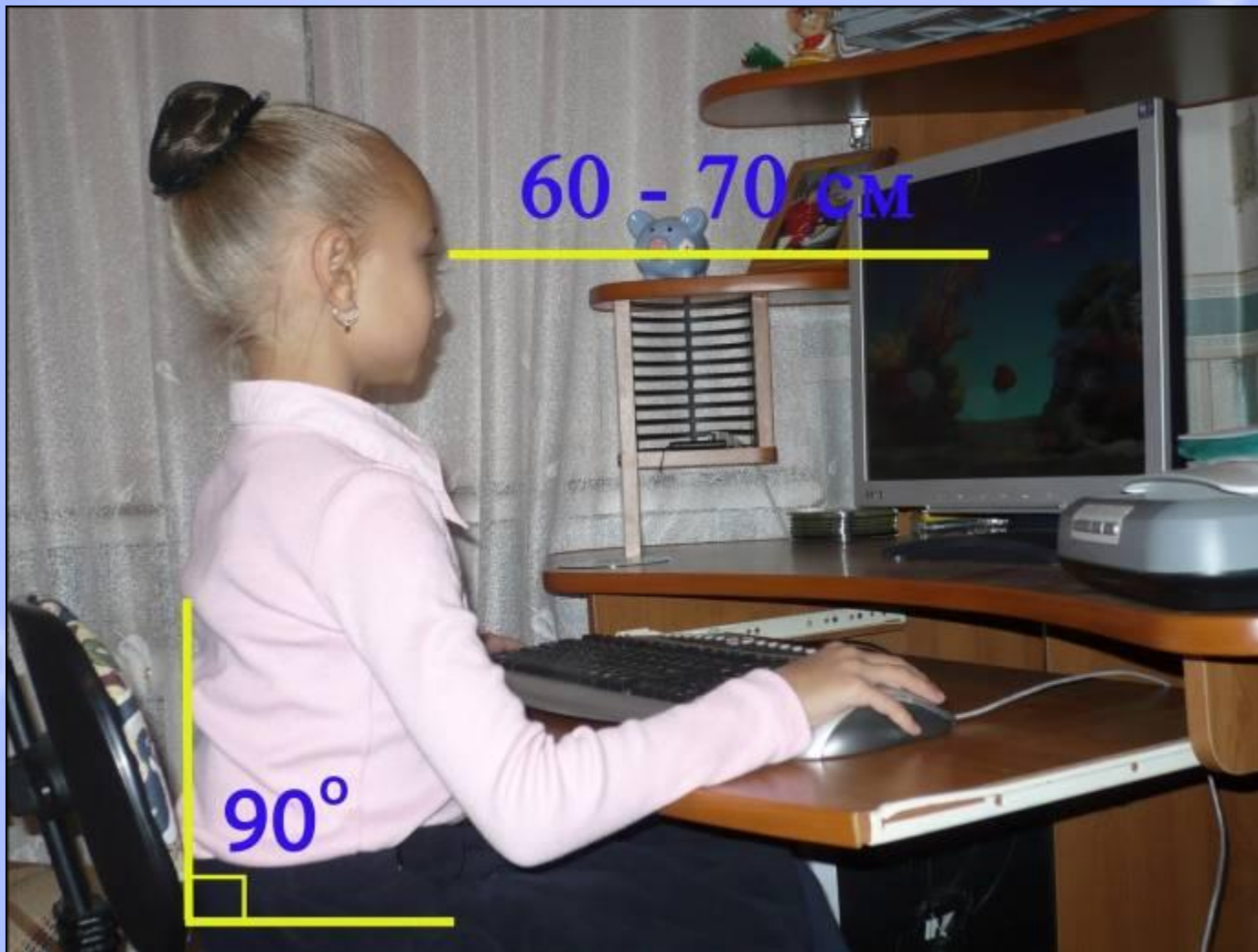
- ухудшение зрения
- психологическая зависимость
- нарушение режима
- желание общаться с виртуальными или незнакомыми людьми, чем с живущими рядом
- опасность превращения компьютера в инструмент, без которого человек становится беспомощным

Рекомендации при работе за компьютером

Продолжительность работы:

- 5 - 6 лет - 10 минут
- 1 - 4 класс - 15 минут
- 5 - 7 класс - 20 минут
- 8 - 9 класс - 25 минут
- 10 - 11 класс - 50 минут (с перерывом 15 мин.)
- Взрослые - не более 2 часов

**Центр электромагнитной безопасности
(г. Москва) разработал следующие
рекомендации:**





**Неправильное
положение кисти**

**Правильное
положение кисти**



Упражнения для глаз и мышц тела

Упражнение 1.

- Сидя за компьютером, примите максимально удобную позу
- Расслабьтесь
- Не спеша, выпрямите спину
- Закройте глаза
- Выполните легкие наклоны туловищем: вправо, влево



Упражнение 2.

- Закройте глаза
- Выполняйте лёгкие круговые поглаживания от носа наружу 20-30 с
- Посидите с закрытыми глазами 10-15 с



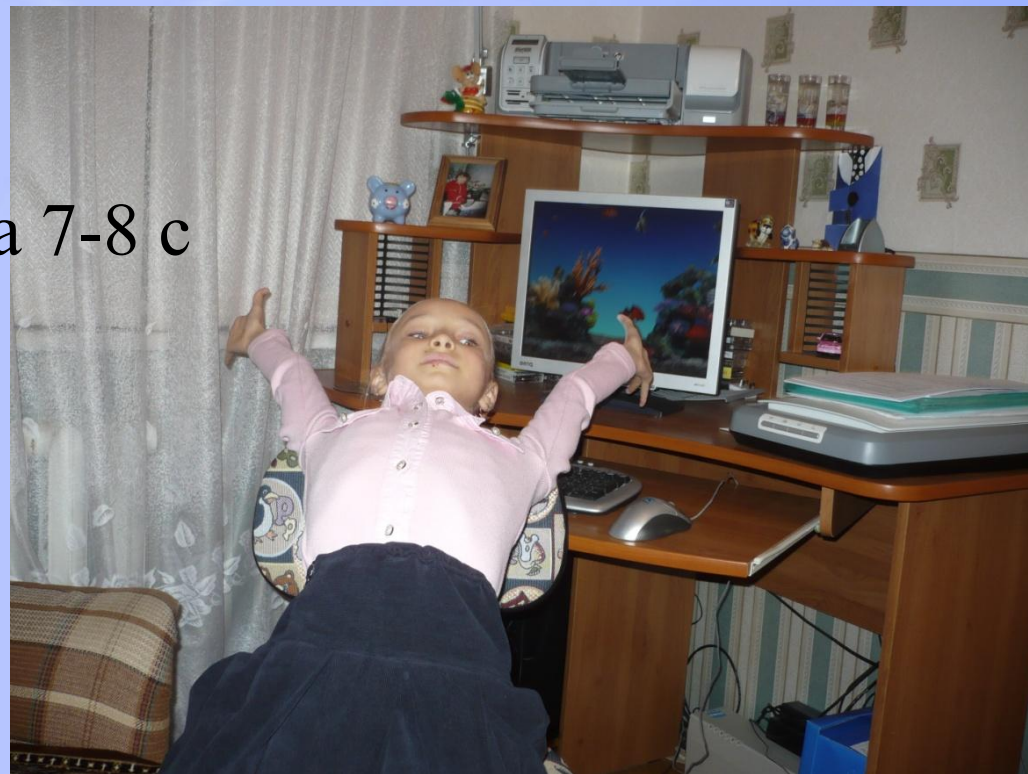
Упражнение 3.

- Посмотрите вдаль 2-3 с
- Переведите взгляд на кончик носа, замрите на 2-3 с
- Повторить 6-8 раз



Упражнение 4.

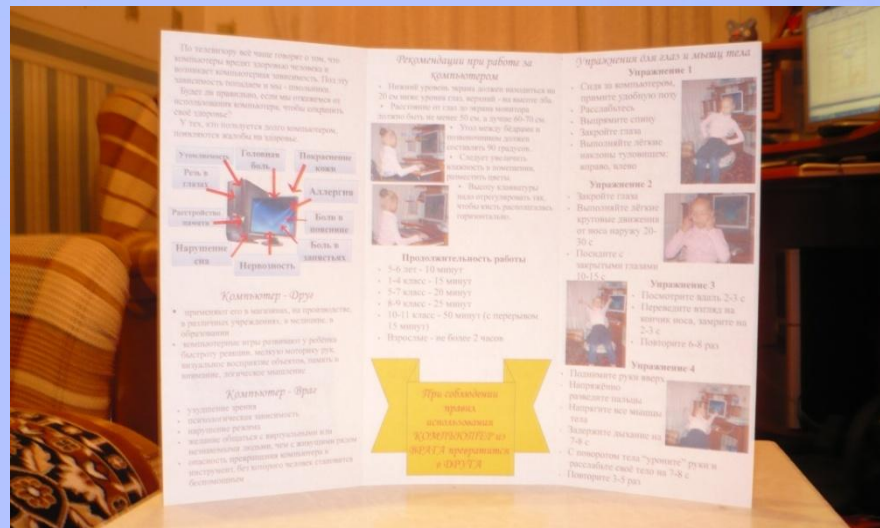
- Поднимите руки вверх
- Напряженно разведите пальцы
- Напрягите все мышцы тела
- Задержите дыхание на 7-8 с
- С поворотом тела
«уроните» руки и
расслабьте все тело на 7-8 с
- Повторите 3-5 раз



Заключение

Каждый человек имеет право выбора:
отказаться или нет от компьютера.

Я считаю, что действительно нельзя полностью отказаться от использования компьютера. Но очень важно строго соблюдать все правила и технику безопасности. Я создала буклет, который поможет при работе с компьютером. А видео-упражнения позаботятся о нашем здоровье.



При соблюдении правил ИСПОЛЬЗОВАНИЯ



Враг

Превратится

Друга

Использованная литература

- <http://www.belpromwest.com/u1/galery/catalog/pic126/60c7c18020b3697554e8a13a1f3fc1e.png>
- http://allday.ru/uploads/posts/2008-9/1221377457_15231.jpg
- http://attachments-blog.tut.by/24049/files/2009/10/кому_nyzhen_komp_2.jpg
- фотографии из личного архива
- Степанова М. Как обеспечить безопасное общение с компьютером. // Народное образование. – 2003, № 2. – С.145-151.