

# Компьютер - друг или враг?

---

Как компьютер изменил  
нашу жизнь?

# Цель проекта

- формирование бережного отношения к своему здоровью и окружающей среде.

# Задачи проекта

- показать вред наносимый компьютером человеку и окружающей среде;
- разработать рекомендации для сохранения здоровья при работе за ПК;
- рекомендовать упражнения, направленные на формирование осознанного отношения к своему психическому здоровью и профилактику зависимости от работы на компьютере;
- предложить меры для уменьшения загрязнения окружающей среды.

## Специфические нарушения зрения

Ученые-оптометристы считают, что у людей, проводящих много времени перед экраном компьютера, появляются специфические нарушения зрения. При этом симптомы этого заболевания условно можно разделить на две группы: "зрительную" людей, проводящих много времени перед экраном компьютера, появляются

# К первой (зрительной) группе относятся:

- снижение остроты зрения;
- замедленная перефокусировка с ближних предметов на дальние и обратно (нарушение аккомодации);
- двоение предметов;
- быстрая утомляемость при чтении.



# Ко второй (глазной) группе относятся :



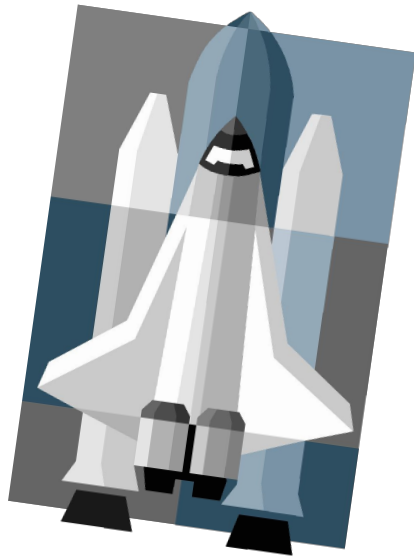
- чувство жжения в глазах;
- "песок" под веками;
- боли в области глазниц и лба;
- боли при движении глаз;
- покраснение глаз.

# Помните!

По данным исследователей, предложивших результаты своих изысканий вниманию чиновников ООН, обыкновенные персональные компьютеры **загрязняют окружающую среду не хуже автомобилей.**



# Помните!



Ученые утверждают:  
общий вес различных  
**ХИМИКАТОВ** и  
**Ископаемого топлива**,  
используемых при  
создании одного  
среднестатистическог  
о компьютера, в  
десятки раз  
превышает вес  
окончательного  
продукта.

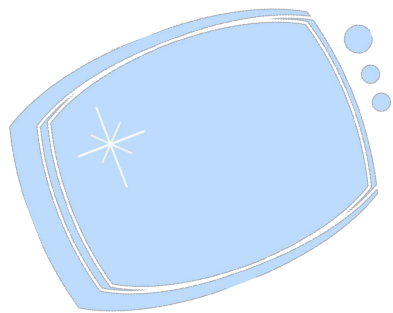


# Знаете ли вы, что...

- Никаких радиоактивных частиц (альфа, бета, гамма, нейтронных) компьютер не испускает.
- Как любой кинескоп, кинескоп монитора испускает рентгеновское излучение.



# Знаете ли вы, что...



- Любой электроприбор испускает электромагнитное излучение.
- Вредные излучения исходят от монитора.

# Проблемные вопросы:



- Какое влияние оказывает компьютер на здоровье человека?
- Какой вред наносит компьютер окружающей среде?
- Каковы причины болезни от компьютера?

# Вопросы по содержанию

- Как играть на компьютере, чтобы не навредить своему здоровью?
- Каким должен быть кабинет информатики?
- Сколько времени ученик может работать за ПК?
- Какие санитарные нормы размещения ПК в классе?

# Работая над проектом:

- **теоретики** рассмотрят проблемные вопросы с научной точки зрения;
- **практики** придумают и рекомендуют способы уменьшения влияния компьютера на здоровье человека;

# Работая над проектом:

- **СОЦИОЛОГИ** исследуют количественный и качественный аспект влияния компьютера на здоровье человека;
- **ЭКОЛОГИ** выяснят, какой вред наносит компьютер окружающей среде.