

муниципальное бюджетное образовательное
учреждение средняя школа №38

Тема проекта:
Влияние компьютера на здоровье подростка

Выполнил:

Шальнев Илья

Руководитель:

Черникова Светлана Анатольевна

Липецк
2021

Содержание

1. Введение

2. Теоретическая часть

2.1. Вредные факторы при работе за компьютером

2.2. Профилактика при работе за компьютером

2.3. Признаки и лечение компьютерной зависимости у подростков

3. Практическая часть

4. Заключение

5. Список литературы и интернет ресурсов

Актуальность

Для многих людей компьютер стал важной и необходимой частью образа жизни. В настоящее время ни одна область человеческой деятельности не обходится без применения компьютерной техники.



Влияние компьютера на здоровье человека

Факторы риска:

- электромагнитное излучение;
- проблемы зрения;
- проблемы, связанные с мышцами и суставами;
- проблемы бессонницы;
- проблемы органов дыхания.



Влияние электромагнитного излучения

Причины

- Компьютер имеет сразу два источника излучения
- Пользователь ПК практически лишён возможности работать на расстоянии
- Длительное время воздействия

Профилактика

- Регулярные прогулки на свежем воздухе
- Проветривание помещения
- Занятия спортом.



Компьютер и зрение

Из всех заболеваний - глазные болезни на первом месте!

Наши глаза страдают сильнее всех. Близорукость, дальнозоркость и «синдром сухого глаза» - самые «компьютерные» из глазных болезней



Компьютер и зрение

Причина:

- Не профессионально составленные программы
- Неудачный подбор цвета шрифтов
- Неправильное расположение экрана и его настройки
- Длительная работа за компьютером на слишком близком расстоянии для глаз

Профилактика:

- Комфортное рабочее место
- Гимнастика для глаз
- Витамины и препараты полезные для глаз



Заболевания, связанные с мышцами и суставами

Причина:

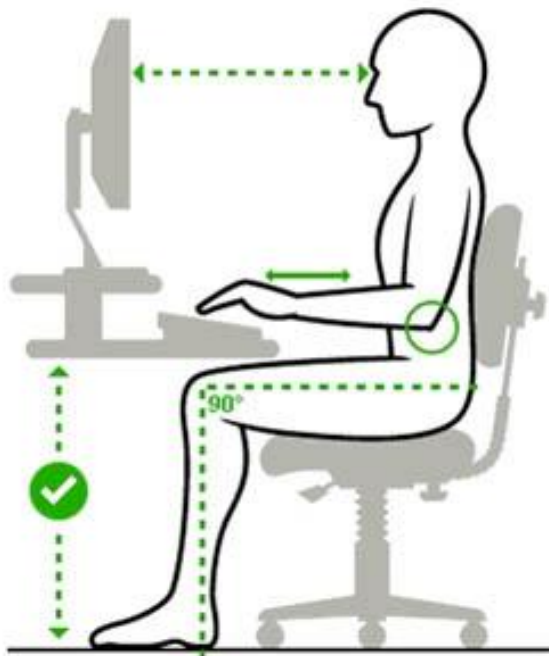
- длительная, однообразная и неправильная работа кистями и пальцами рук с мышью и клавиатурой
- перегрузка суставов кистей рук



Заболевания, связанные с мышцами и суставами

Профилактика

- Правильная организация рабочего места
- Правильная посадка на рабочем месте
- Соблюдение режима работы
- Выполнение упражнений для кистей рук.



Стресс, бессонница, нервные расстройства

Причина:

- Потеря информации
- Неустойчивая работа, сбои и «зависания» компьютера
- Информационные перегрузки

Следствие: Стресс - сильные эмоциональные переживания, внутреннее напряжение

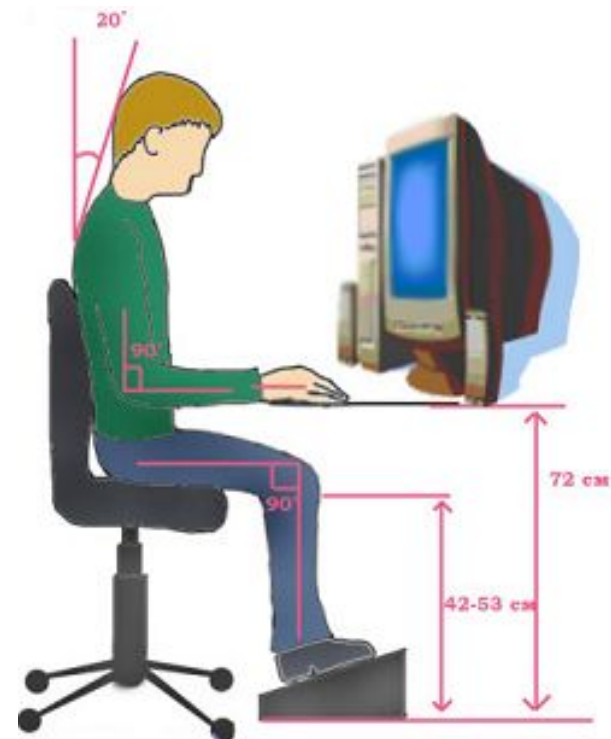


Меры предосторожности и профилактика заболеваний при работе с компьютером

ПРАВИЛО 1

Располагайте компьютер на специальных компьютерных столиках.

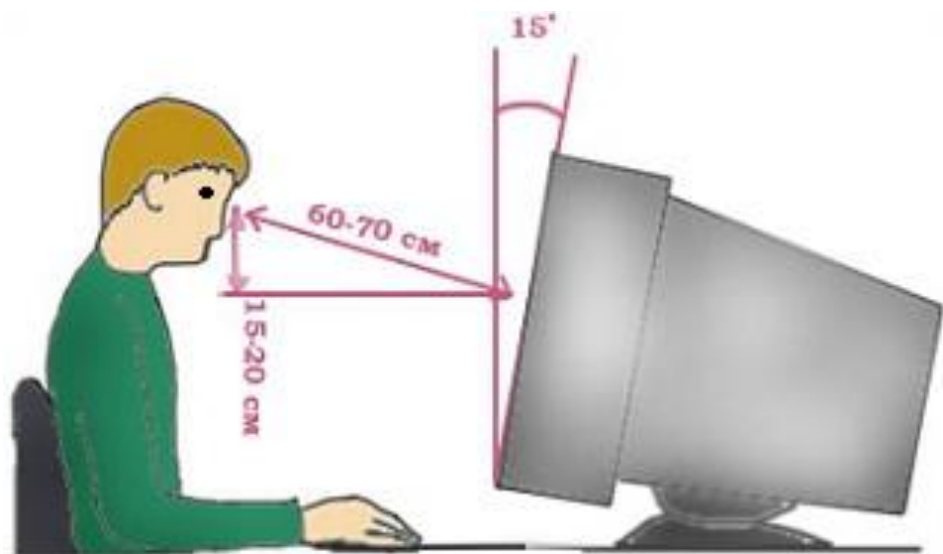
Пользуйтесь высоким вращающимся стулом с удобной спинкой.



Меры предосторожности и профилактика заболеваний при работе с компьютером

ПРАВИЛО 2

Монитор должен находиться от вас на расстоянии 60 - 70 см на 20 градусов ниже уровня глаз.



Анкетирование

1. Актуальна ли тема моего проекта?

Результаты анкетирования учащихся в классе:

Да – 23 человека

Нет – 4 человека

Анкетирование показало, что влияние компьютера на здоровье подростков нужная тема для рассмотрения.

2. Сколько часов в день вы сидите за компьютером?

До 35 минут; от 2 – до 4 часов; от 4 – до 8 часов

До 35 минут – 7 человек. от 35 минут – до 2 часов – 15 человек.

от 2 – до 6 часов – 5 человек.

Анкетирование показало, что 20 учащихся проводят за компьютером больше времени чем допустимо для учащихся старших классов.





Заключение

Компьютер, как и всё, что нас окружает, может быть и полезным, и вредным. Последнее время часто приходится слышать о вредном воздействии компьютера на организм пользователя. В результате проделанной работы становится очевидным, что средства информационных технологий, безусловно, влияют на здоровье человека.

Список литературы и интернет ресурсов
<https://compress.ru/article.aspx?id=16484>
<https://psihomed.com/kompyuternaya-zavisimost-u-podrostkov/comment-page-6/>
<http://comp-doctor.ru/>





Спасибо за внимание!