

# Вредное влияние компьютера на здоровье ребёнка

Проект подготовлен  
ученицей 1 В класса  
СОШ №4  
Мансуровой Юлией

**Автор проекта**

**Автор проекта**

# Цель исследования:

- исследовать влияние компьютера на здоровье человека;
- выработать модель поведения ребёнка за компьютером , как основу безопасной жизнедеятельности.

# Актуальность



С каждым годом всё большее количество людей по роду своей деятельности вынуждены всё больше времени проводить за компьютером .  
Современные дети также не могут обойтись без компьютера , учась в школах .

# Факторы риска, которыми обуславливается влияние компьютера на организм ребёнка

- -проблемы, обусловленные наличием электромагнитного излучения;
- -проблемы зрения;
- -проблемы, связанные с мышцами и суставами;
- нервные расстройства,



# Влияние на осанку



Долгое пребывание в одном и том же положении влияет на нашу осанку и фигуру. Испорченная фигура – это неприятно, но наш позвоночник управляет и внутренними органами, а когда ущемляются нервы, возникают не только воспаления и боли в спине, но и болезни сердца, заболевания почек и др.

# Факторы риска связанные с электромагнитным излучением



Электромагнитное излучение может послужить причиной расстройства нервной системы человека, вызывать снижение иммунитета, расстройства сердечно-сосудистой системы .

# Вред для зрения



Нередко люди так увлечены компьютером, что "забывают" моргать, при этом роговица глаза становится сухой и обветривается. Это приводит к постепенному ослаблению мышц глаз.



# Утомляемость



Когда ребенок несколько часов подряд сидит за компьютером, он очень быстро переутомляется.

Американские ученые пришли к выводу, что уже на 14-й минуте работы за компьютером ребенок становится беспокойным и рассеянным,

# Детская агрессия



Сюжет многих компьютерных игр основан на том, чтобы суметь выжить, уничтожить своих соперников и т.д.. Дети способны это воспринять всерьез. Уже были случаи, когда подростки стреляли в людей. Зафиксирован ужасный случай, когда 4-летний ребенок, достав из шкафа отцовский пистолет, выстрелил в свою няню.

# Посещение окулиста

-Вред компьютера для детей особенно велик из-за того, что дети часто не знают меры и сидят перед ним часами, не отрываясь, а поскольку мышцы глаз у них еще не окрепли, то возникает серьёзная угроза для зрения, возможно, к совершеннолетию ребенок будет вынужден носить очки.

*Врач-окулист*

*Бебезова Алия Токтосынкызы*

# Определение учащихся с проблемами зрения СОШ №4

В нашей школе ученик с проблемами зрения - % учащихся !

По мнению педагогов школы ,эта цифра особенно выросла в последние три года , видимо ,компьютер здесь сыграл не последнюю роль, т.к. у большинства он имеется дома

# Посещение компьютерного клуба

Необходимые условия не созданы.

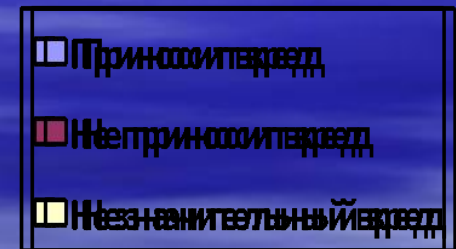
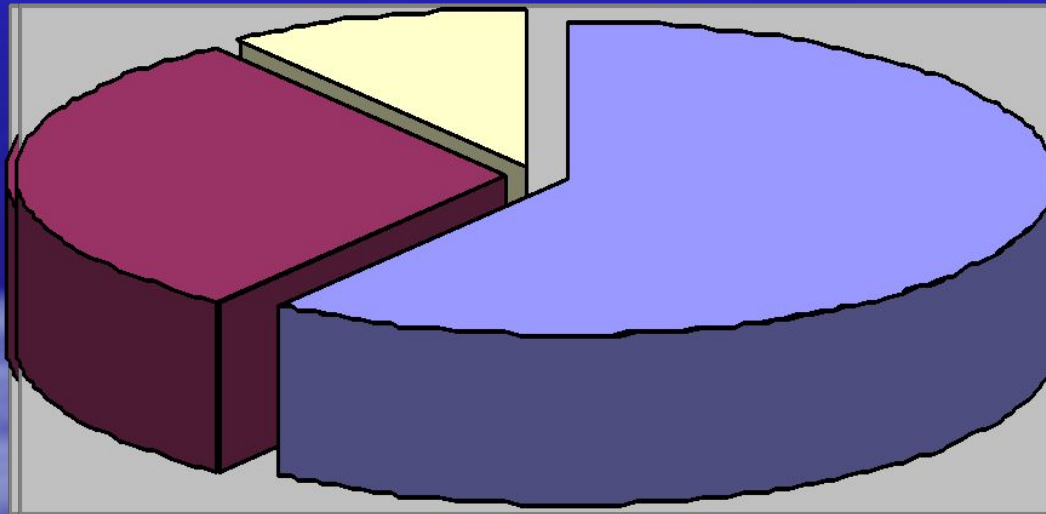
Для посещения нет никаких возрастных и временных ограничений, в выборе игр дети также имеют полную свободу, т.е. поведение детей бесконтрольно.

# Наблюдение за одноклассниками

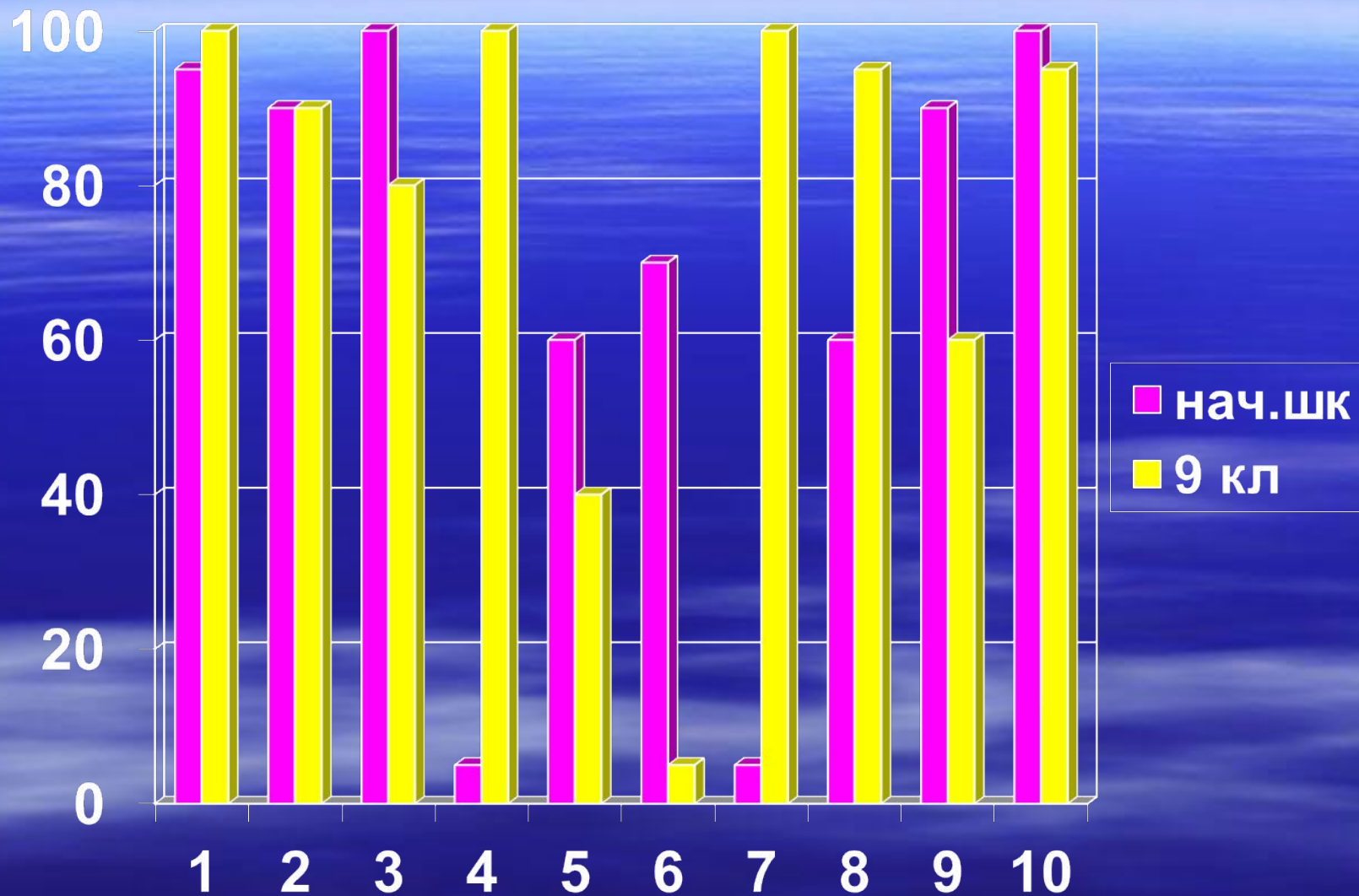
На фотографиях хорошо видно как дети поменяли положение тела за сравнительно небольшой промежуток времени (10 минут) , и явно создаётся угроза искривления позвоночника.

# Анкетирование родителей

- В анкетировании принимали участие родители учащихся начальных классов .



# Анкетирование учащихся





# Выводы



Можно сказать , что компьютер прочно вошёл в наш дом .Как родители , так и дети что-то слышали об исследуемой проблеме , но чётких представлений о требованиях , которые необходимо соблюдать нет ни у тех ,ни у других .

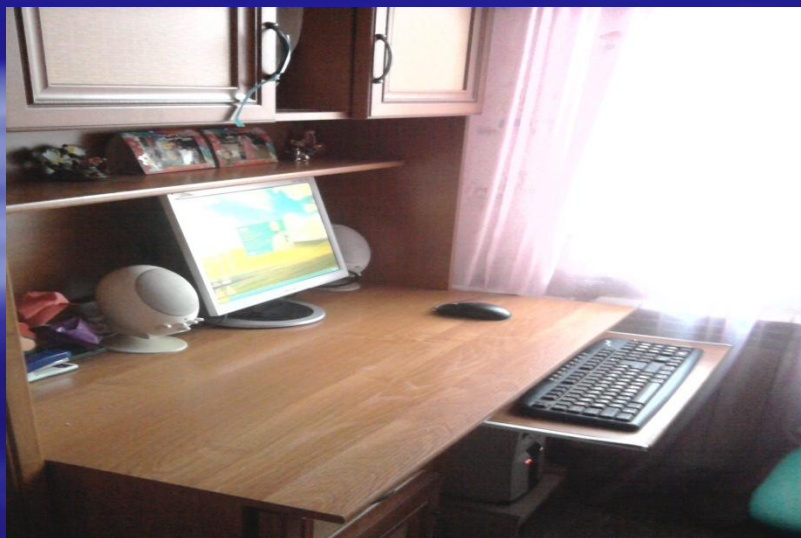
# Предложения

- - в учебных заведениях вести постоянный контроль ( 2 раза в год ) за состоянием зрения у учащихся;
- - ввести ограничения во времени в компьютерных клубах для разных возрастных групп
- - проверить соблюдение требований в компьютерных клубах к обустройству места за компьютерами
- - педагогам научить детей выполнять гимнастику для глаз , выполнять её как можно чаще , чтобы учащиеся относились к этому , как к необходимости;
- -познакомить родителей и детей с правилами установки в доме компьютера и правилами пользования последним;
- - родителям вникать в содержание игр , предлагаемых детям.

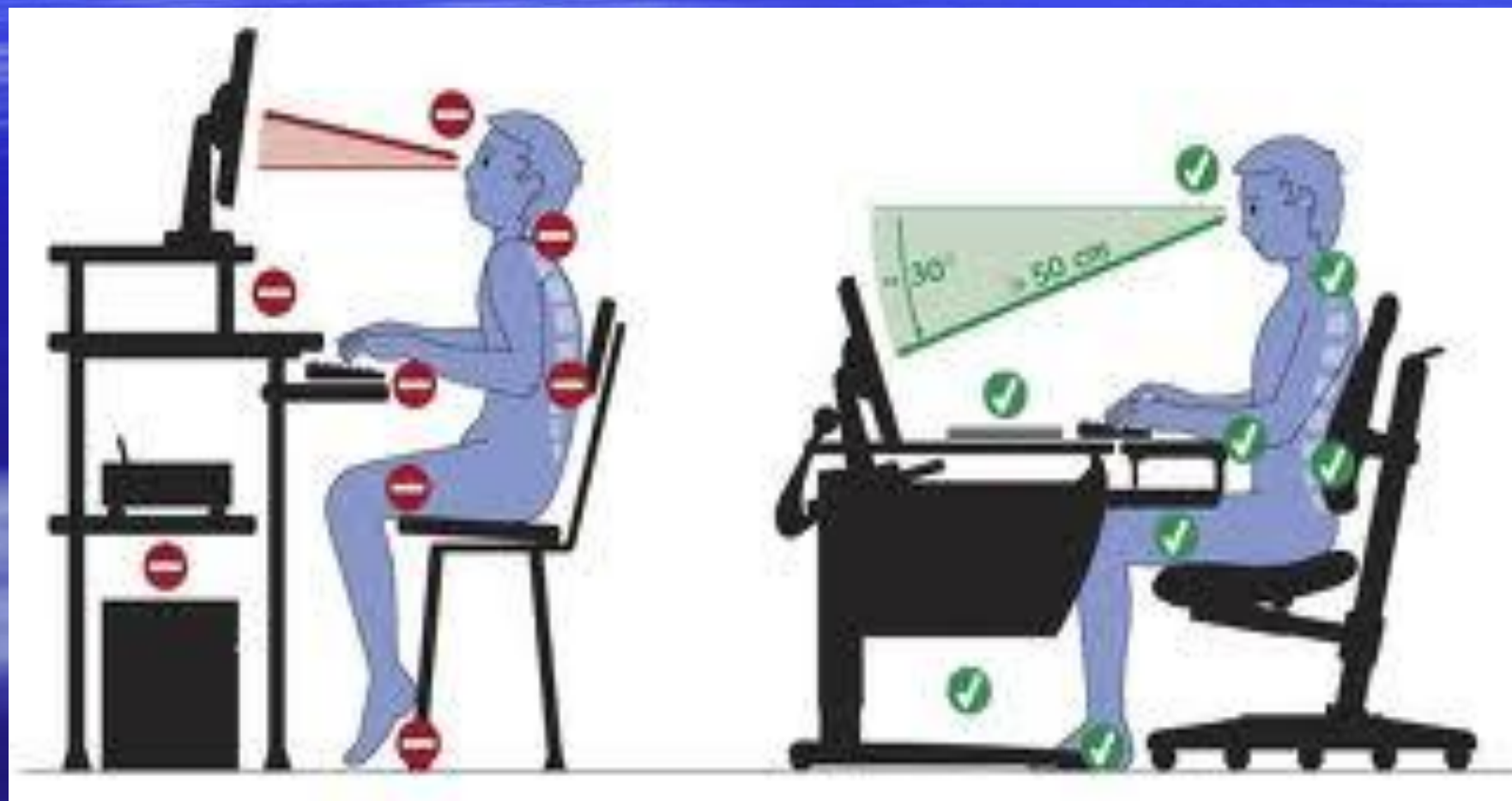
# Рекомендации

- Правильно установить компьютер .
- Правильно сидеть за компьютером .
- Время пользования компьютером не должно превышать
  - 10 мин. для 1 кл.
  - 15 мин. для 2-5 кл.
  - 30мин. для старшеклассников
- Не следует разрешать детям играть перед сном, сразу после еды.
- Не работать (играть) в темноте .
- Делать гимнастику для глаз.
- Чаще проветривать помещение и делать влажную уборку

# Как правильно обустроить компьютерное место



# Как правильно сидеть за компьютером



# Гимнастика для глаз

- Крепко зажмурьте глаза на 1-2 минуты .
- Переместите взгляд направо, налево , вверх , вниз .
- Поставьте ладонь перед глазами и переводите взгляд с ладони вдаль и обратно.
- Сделайте круговые вращения глазами.
- Переместите взгляд в разные стороны , не открывая глаз

# Заключение

Компьютер, как и телевизор, присутствует сегодня практически в каждом доме. Невозможно просто запретить детям пользоваться этой умной машиной, значит нужно научиться тому, как сделать это общение полезным и безопасным.