

# Негативное влияние компьютерных технологий на здоровье учеников 2-го класса.



**Автор:** ученик 2-го “Б” класса

СОШ №9 г. Коврова

Владимирской области

Шапарь Илья

**Руководитель проекта:**

Свистунова Ольга Юрьевна

# Актуальность темы.

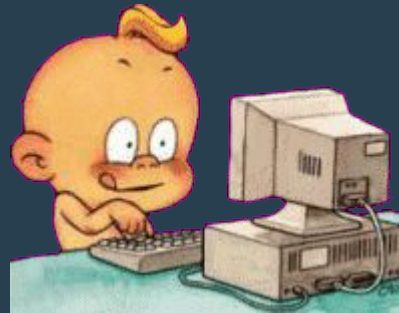
Компьютерный мир заманчив и красочен. Я люблю играть в компьютерные игры. Мой брат-старшеклассник пользуется компьютером при подготовке домашних заданий. Папа с помощью компьютерных технологий управляет движением танкера. Так почему же моему другу Даренкову Матвею врачи запретили играть в компьютерные игры? Я решил исследовать влияние компьютера на здоровье второклассника.



## Цель исследования:

узнать сколько времени ученики 2-го класса проводят за компьютером;  
выяснить влияние компьютера на здоровье ученика.

## Задачи:



1. выяснить влияет работа или игра на компьютере на здоровье ученика;
2. формирование бережного отношения к своему здоровью;
3. предложить рекомендации для сохранения здоровья при работе на ПК.

# Обзор литературы.

Из энциклопедии я узнал на какие виды делятся компьютерные игры и то что они очень полезны. Игры — стратегии развивают способность логически мыслить, 3D Action и симуляторы развивают реакцию, а квесты — находчивость и нестандартное мышление. В «Роботландии» я узнал, что пользоваться компьютером нужно не как захочешь, а по определённым правилам. Первое правило — чистота. Второе правило — не нажимать клавиши, назначение которых ты не знаешь, третье правило — соблюдать технику безопасности.



# Необходимость применения компьютера в процессе подготовки домашних заданий

В анкетировании приняли участие 22 человека. Нет домашнего компьютера и не умеют им пользоваться 2 человека. Пользуются компьютером самостоятельно с 7 лет – 15 человек. С 6 лет – 5 человек. Для подготовки домашних заданий используют компьютер 20 человек. Окружающий мир – 8 человек. Литературное чтение – 7 человек. Английский язык – 2 человека. По всем дисциплинам – 3 человека.

**Компьютер – полезное открытие.**

# Влияние компьютерных игр на здоровье.

Погружаясь в виртуальный компьютерный мир, человек отчуждается от реального, перестает интересоваться окружающим миром, аутизируется. *Ребята нашего класса пользуются компьютером достаточно часто. Каждый день — 8 человек. 1 раз в неделю — 3 человека и остальные — несколько раз в месяц. Время игры до 40 минут — 14 человек. До двух часов — 7 человек и 1 ребёнок до 4 часов в день.*



*Компьютерные игры, в которых бывают сцены жестокости вызывают желание прекратить игру у 11 человек из класса, **агрессию — 1 человек, выиграть — 1 человек** и никак не реагируют на сцены жестокости — 2 человека. Многие ребята вообще стараются не играть в такие игры. Неудивительно, что многие дети, насытив свою фантазию этими страшными образами, начинают пугаться темноты, жалуются на кошмарные сны, боятся оставаться одни в комнате. Что и произошло с моим другом Матвеем.*

# Вредные факторы:

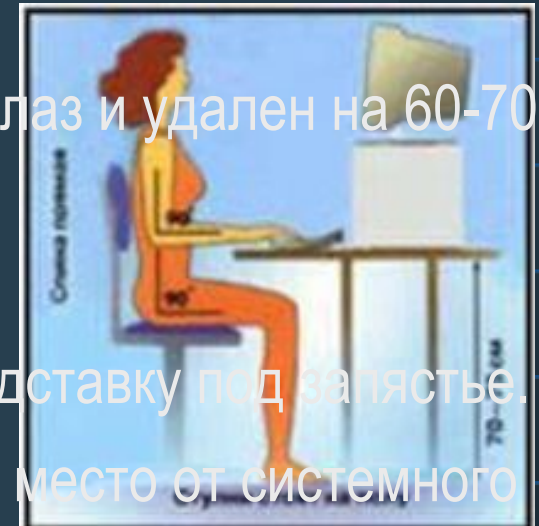
1. сидячее положение в течение длительного времени;
2. воздействие электромагнитного излучения монитора;
3. утомление глаз, нагрузка на зрение;
4. перегрузка суставов кистей;
5. стресс при потере информации;
6. пыль и грязь.





# Как уменьшить отрицательное влияние компьютера?

1. Оптимальное освещение при работе за компьютером – приглушенный рассеянный свет.
2. Экран монитора должен быть чистым.
3. Центр экрана должен быть примерно на уровне ваших глаз и удален на 60-70 см.
4. Приобретите удобное рабочее кресло.
5. При работе с клавиатурой используйте специальную подставку под запястье.
6. Изготовьте шумозащитный экран, отделяющий рабочее место от системного блока.
7. Обеспечьте нормальную вентиляцию системного блока.
8. Неплохо каждые 2-3 часа надевать дырчатые очки, которые снимают спазм глазных мышц.
9. Делайте каждый час десятиминутный перерыв.



# Советы, для сохранения здоровья при работе с ПК:

1. Продолжительность игры должна соответствовать возрасту ребенка.
2. Ребенок должен управлять игрой легко и красиво, без напряжения, если у него это не получается, смените игру.
3. Если ребенок злоупотребляет компьютерными играми, надо поддержать интерес, но направить его в другое русло. Для этого отлично подходят книги и журналы про компьютерные игры.
4. Переводите общение с компьютером на общение с людьми. Если ребенок активно общается с друзьями по поводу компьютерных игр, это очень хорошо.
5. Соблюдать санитарно – гигиенические правила при работе с компьютером.

# Основные правила гигиены зрения:



- 1. Комфортное рабочее место.** Достаточное освещение, лучи света не должны попадать прямо в глаза, хороший монитор, качественные программы.
- 2. Специальное питание для глаз.** Людям с ослабленным здоровьем нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь, печень трески, зелень: петрушку, салат, укроп, зеленый лук.
- 3. Массаж глаз.** Хорошее влияние на циркуляцию крови и на нервы оказывает поглаживание закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание.

# Справка.

- 7мин.- дошкольник;
- 10мин.- первоклассник;
- 15мин.- пятиклассник;
- 20мин.- шестой, седьмой классы;
- 25мин.- восьмой, девятый классы;
- 50мин.- десятый, одиннадцатый классы;
- 4ч.- взрослые.

И только взрослому можно возобновить работу за ПК  
через 40мин.

# Заключение.

*В результате можно сделать вывод, что в целом в классе ребята соблюдают режим дня, используют компьютер подготовки домашних заданий и проводят за игрой не более 40 минут в день. Однако есть и тревожные симптомы у двух человек.*



Длительное пребывание за компьютером чревато опасностями и их не нужно уменьшать. Поэтому, я пришёл к выводу, что нужно следовать рекомендациям учителя, техники безопасности при работе за ПК, соблюдать все санитарно – гигиенические требования.

**Будьте внимательны к своему здоровью!**