

Т.Н. Золотарева, преподаватель информатики и ИКТ
ГБПОУ ВО «ВГПЭК»

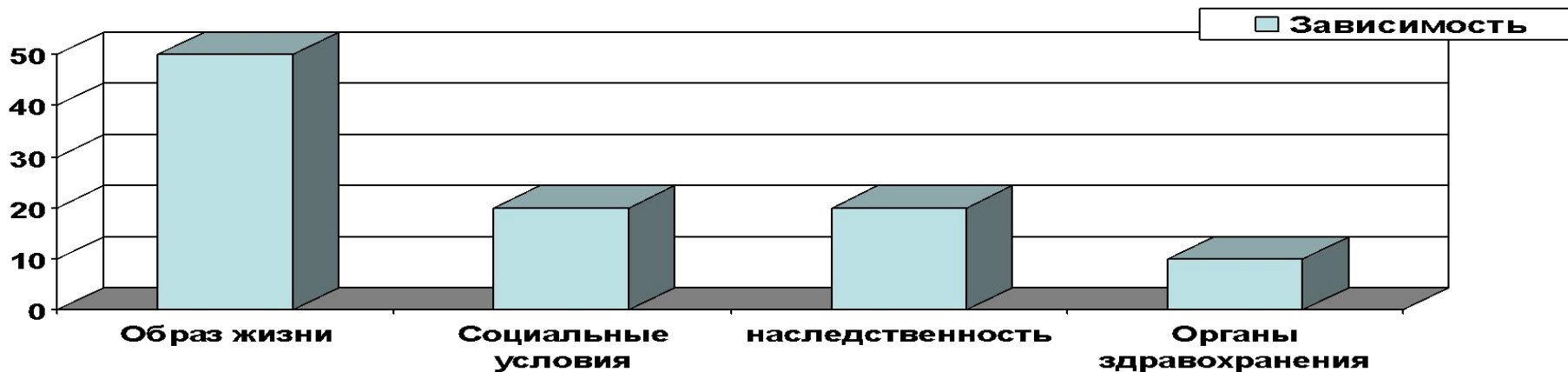
Компьютер и здоровье.

«Яд от лекарства
отличается только
дозировкой».





По данным
Всемирной организации здравоохранения
здоровье человека зависит:



□ **Образ жизни**

□ **Социальные условия**

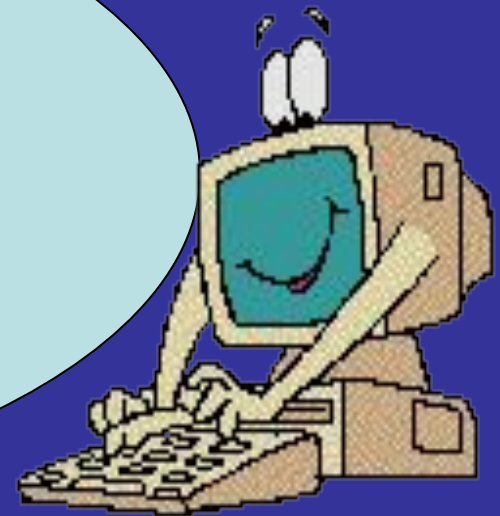
□ **Наследственность**

□ **Органы здравоохранения**

*давно уже превратился
из экзотического и крайне дорогого
устройства
в постоянного спутника человека, как
дома, так и на работе.
Мы не можем обойтись без компьютера,
учась в школах, колледжах,
в институтах и других учебных
заведениях.*

*определение количества времени,
проведенного нами за компьютером,
и зависимости здоровья от этого
фактора.*

*Мы узнаем всю правду о вреде и
пользе
компьютера в нашей жизни.
И определим, компьютер – наш друг
или враг?*



Задачи нашего исследования:

1. Изучение имеющейся литературы по данному вопросу.
2. Проведение анкетирования с целью выявления зависимости наших студентов от компьютера.
3. Создание стенда в кабинете информатики «Компьютер и здоровье».
4. Создание рекомендаций правильного использования компьютера в обучении.

*Учебные дисциплины, близкие к
теме выступления.*



Значение компьютера на занятиях и при подготовки домашнего задания.



- Экономия времени.
- Доступность обучающимся самой современной информации по предмету.
- Возможность обратной связи с каждым обучающимся.
- Наглядность представленного учебного материала.
- Возможность развития пространственного мышления по предметам естественно-математического цикла.
- Оперативность получаемой информации.



Плюсы:

- - быстрые поиск и обработка информации (рефератов, курсовых, презентаций и т. д.)
- - удобнее изучать предметы (интерактивные курсы на дисках);
- - в компьютерной сети есть масса учебных материалов и пособий;
- - чтобы написать письмо родителям или другу, не надо куда-то бежать;
- - огромное количество юмора в сети Интернет.

Минусы:

- - наличие компьютера в своей комнате дает кучу соблазнов (игры, чаты), что негативно сказывается на учебе;
- - компьютер дома - это всегда толпа гостей в комнате в виде друзей и родственников, жаждущих Интернет. Это ОЧЕНЬ отвлекает и мешает учебе;
- - компьютер требует финансовых затрат на ремонт, модернизацию, оплату доступа к сети и т.д.
- - в Интернет есть готовые домашние задания, которые не заставляют работать головой!
- - не задумываемся о вредных факторах при работе за компьютером.

- Вопросы компьютеризации, влияние компьютера на здоровье человека являются одной из важных проблем современности.



Перегрузка
суставов
кистей

Сидячее
положение

Влияние
на психику

Стресс при
потере
информации

Воздействие
электромагнит
ного
излучения

Нагрузка
на зрение

Основные вредные факторы



Сидячее положение в течение длительного времени

- **Остеохондроз**
- **Сколиоз**
- **Ожирение**

Рекомендации:

- **Комфортное рабочее место**
- **Гимнастика**



Сколиоз, Остеохондроз

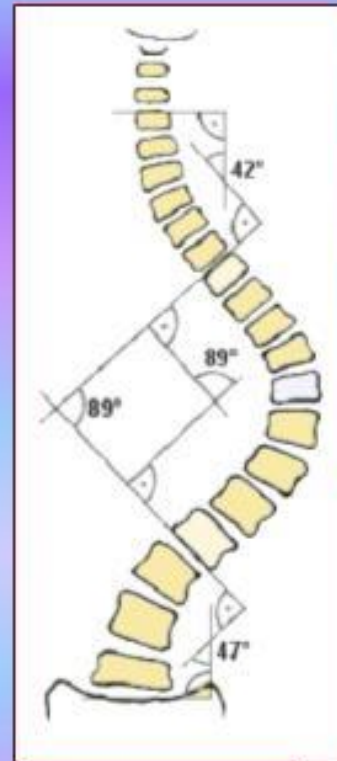
Сколиозом называют любое отклонение позвоночника во фронтальной плоскости, фиксированное или не фиксированное.

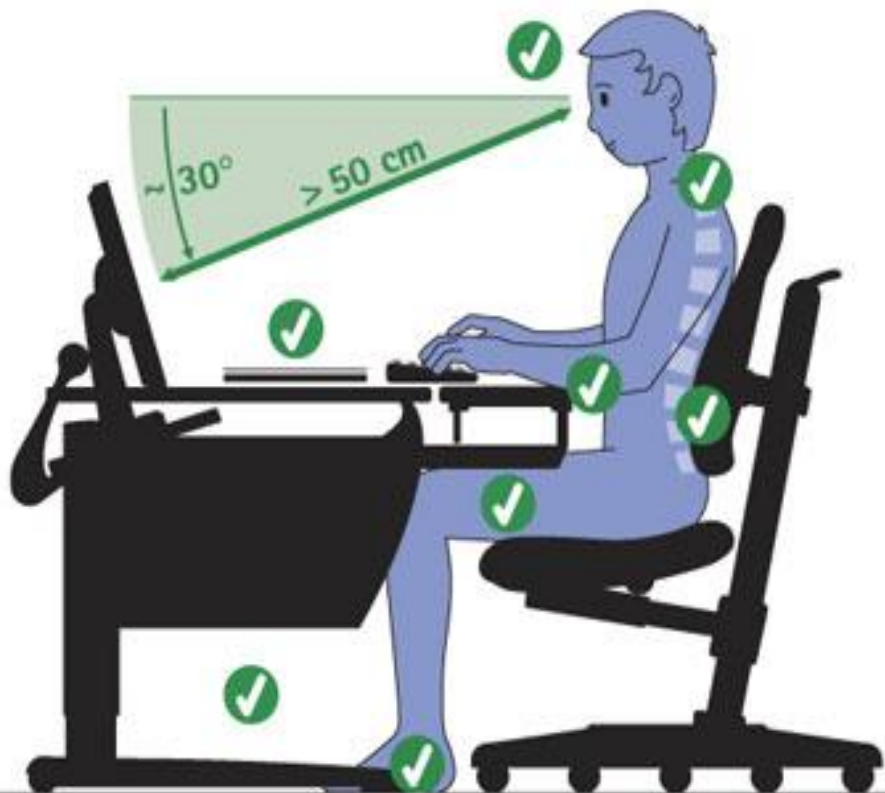
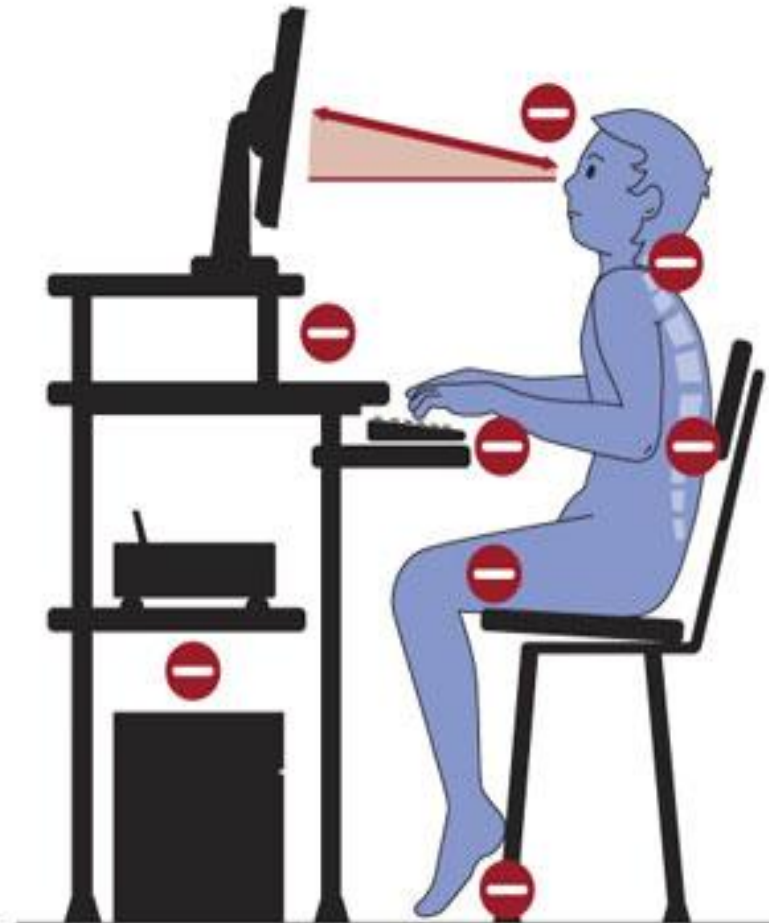
Сколиоз причисляется к деформациям периода роста. Он начинается и ухудшается (прогрессирует) в юности, во время усиленного роста тела

Остеохондроз (от др.-греч. ὀστέον — кость и χόνδρος — хрящ) — комплекс дистрофических нарушений в суставных хрящах. Может развиваться практически в любом суставе, но чаще всего поражаются межпозвоночные диски. В зависимости от локализации выделяют шейный, грудной и поясничный остеохондроз.

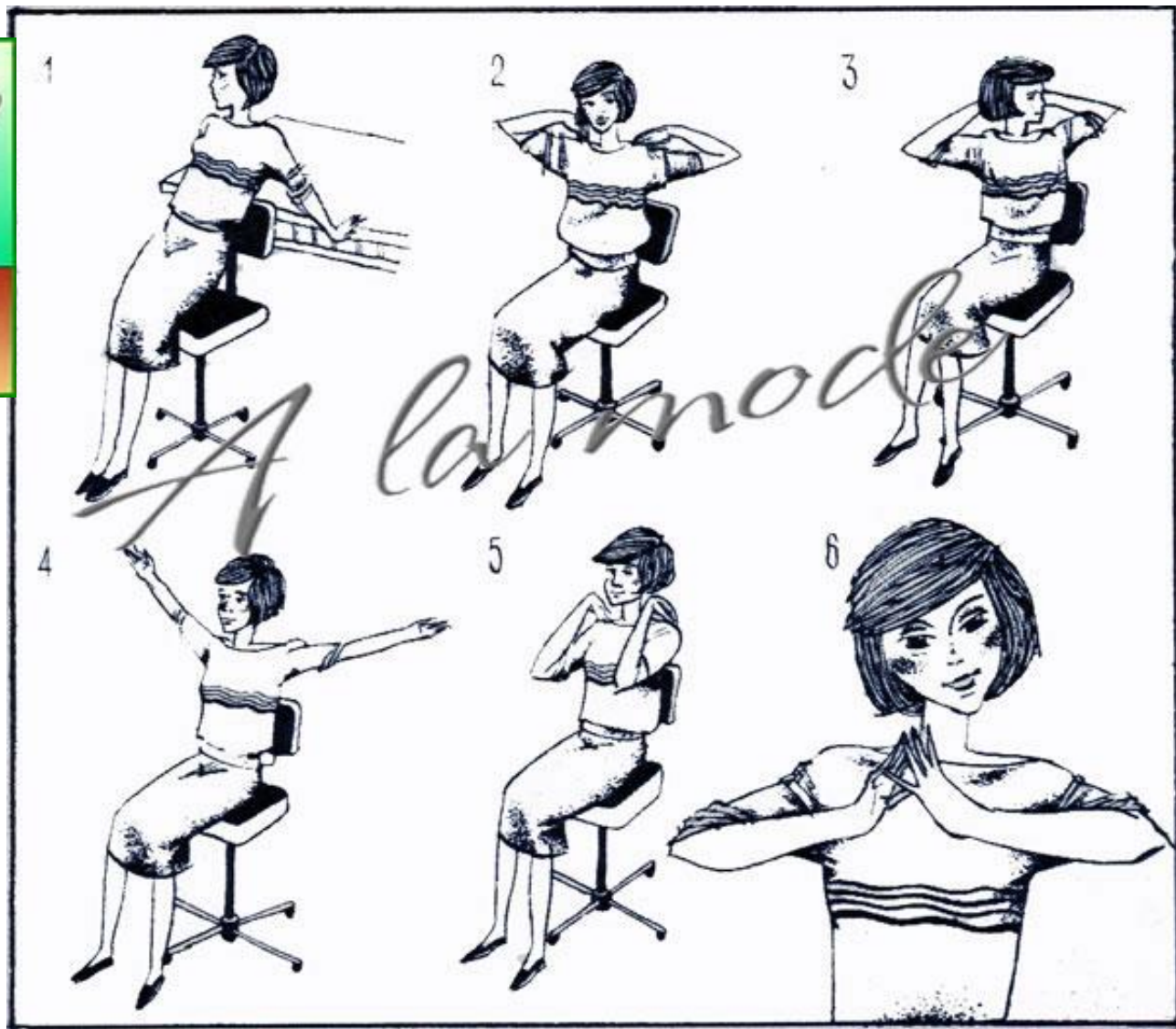
Хрящ теряет эластичность и прочность, изменяется его форма и консистенция.

Отрицательно сказываются на дисках нерациональная и несимметричная работа мышц позвоночника, а именно: **при неправильных привычных позах**, при недостаточной разминке, при ношении сумок на плече, при использовании мягких подушек и матрасов.





Зарядка, не вставая со стула.



На зенем дрых іезд
день йпджжк читайге оуэ
А боль скрутила вас -
'чанел ясялямезд мав илса И

Вот для ленивых и больных,
Желая им помочь,
Я написала этот стих,
Чтоб боль прогнать их прочь.

! дрядд под дод йдотд
Котодд подд подд йдотд
мжаждпепед чед ядзв ино
Дялоб и дяелхярд
мпыш и спины у

Нет чтобы встать из-за стола,
Размяться! Так ведь лень!
Вот как нас сильно в плен взяла
Компьютерная хрень!

Пшла вздв . додзв йкый
лут влш
Мы пленены бублэнано им,
'м, доккншись в монитор .
Мы компьютером сидим,
'м, езе



Виды мониторов:

- Электронно-лучевые
- Жидкокристаллические мониторы.



Виды электромагнитных излучений.

- Радиоволны
- Инфракрасные излучения
- Ультрафиолетовое излучение
- Ионизирующее излучение
- Рентгеновское излучение
- Гамма-излучение



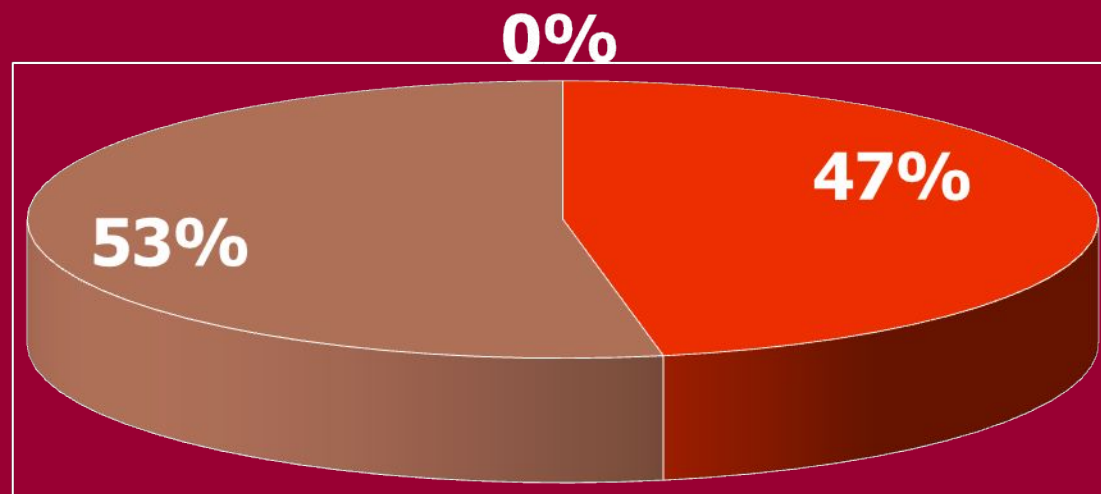
Биологическое действие
электромагнитных излучений
на организм человека



- Влияние на нервную систему
- Влияние на иммунную систему
- Влияние на эндокринную систему



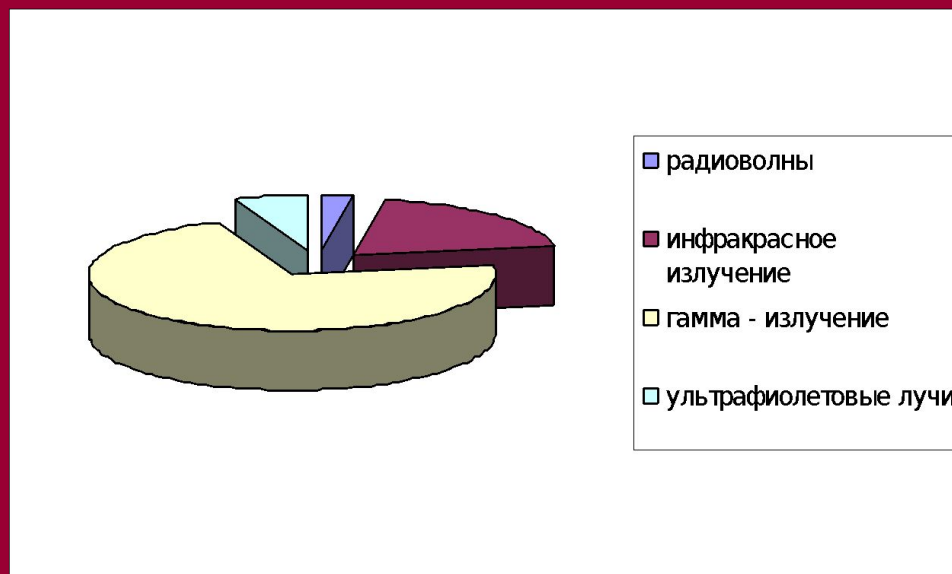
способы защиты от воздействия монитора



- проветривание
- кактус
- аквариум



Мнения студентов о видах излучения монитора компьютера



Утомление глаз, нагрузка на зрение

- ухудшается зрение
- глаза начинают слезиться
- появляется головная боль
- утомление
- двоение изображения...

Это явление получило название "компьютерный зрительный синдром".

Рекомендации:

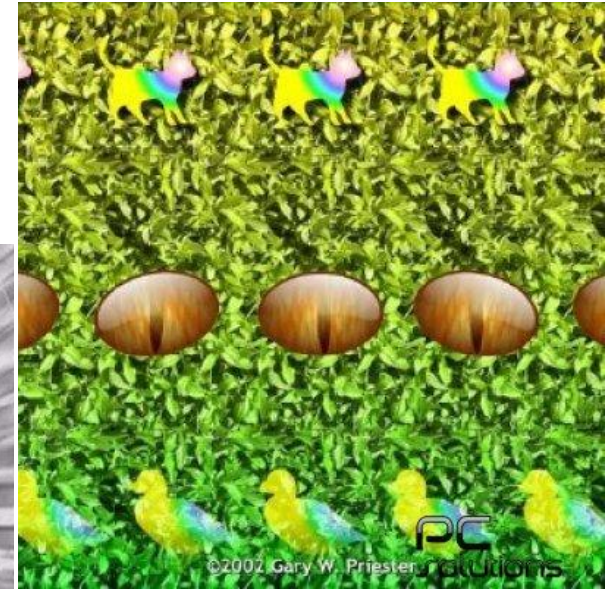
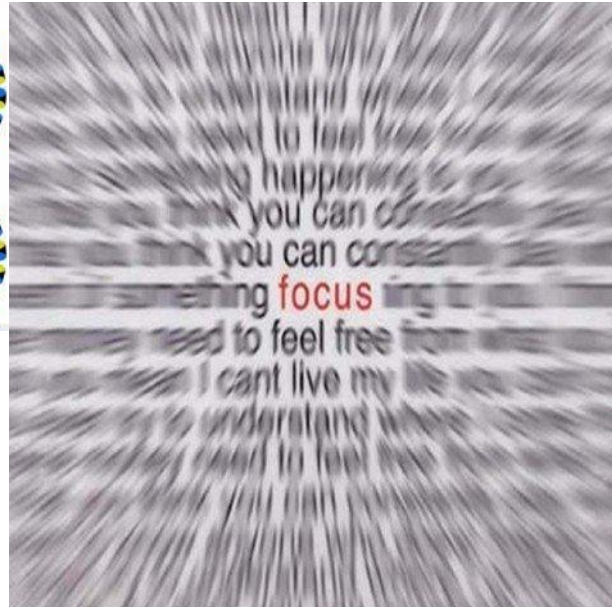
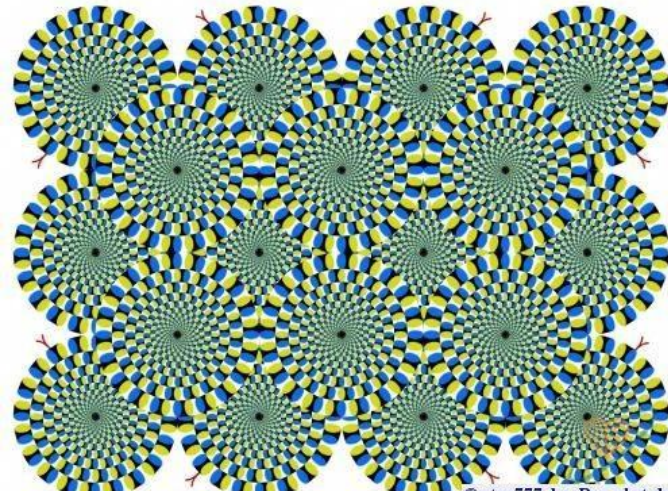
- Специальное питание для глаз;
- Гимнастика для глаз



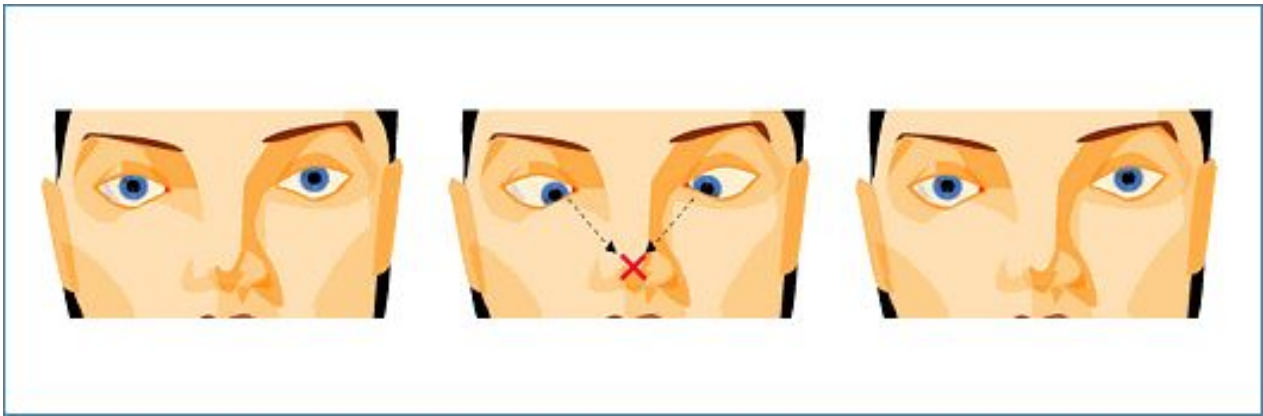
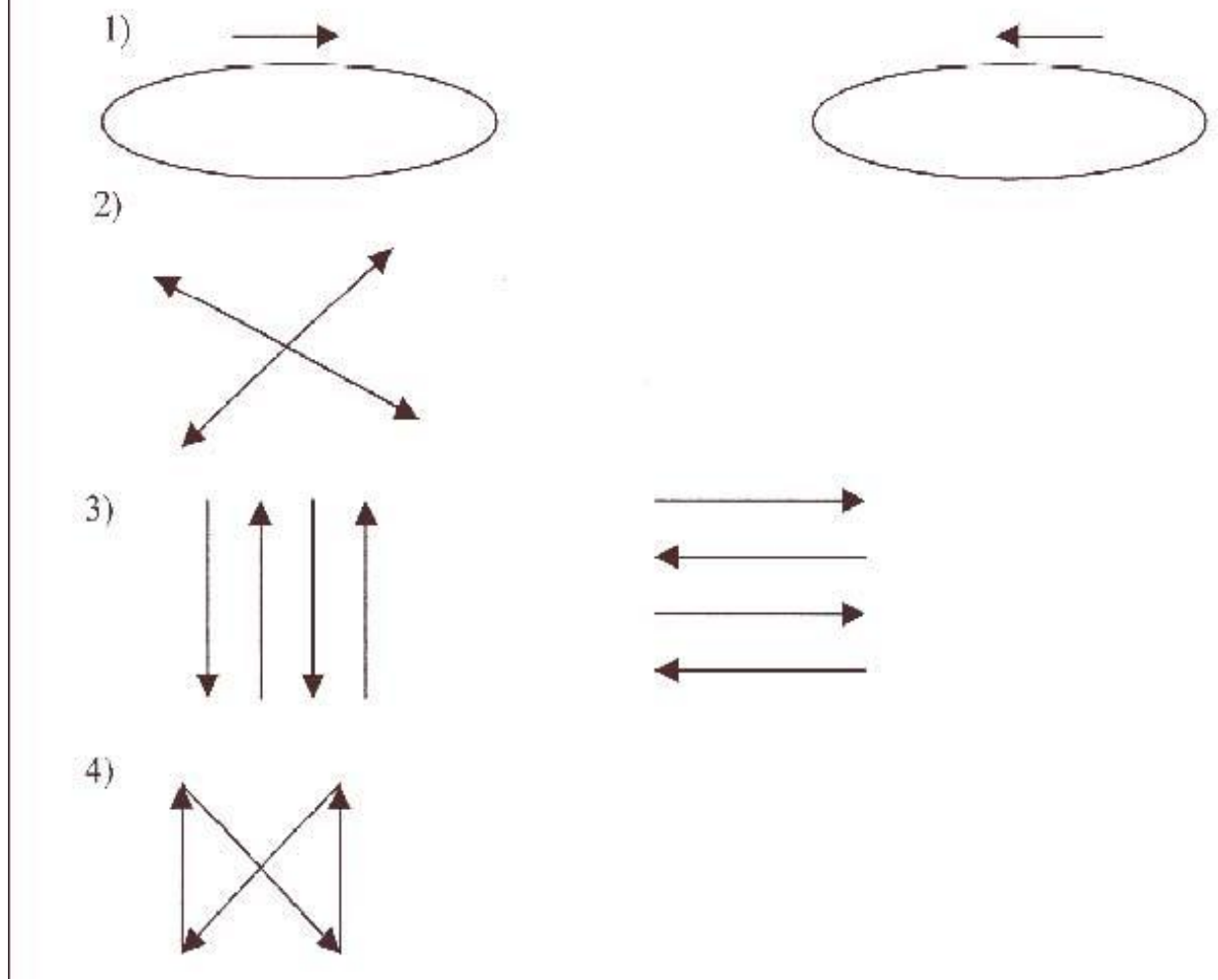
По нормам СанПиНа
в зависимости от возраста разрешается
сидеть за монитором определенное время

- для учащихся 1-х классов 10 минут
- для учащихся 2-5-х классов 15 минут
- для учащихся 6-7-х классов 20 минут
- для учащихся 8-9-х классов 25 минут
- для учащихся 10-11-х классов - при двух уроках информатики подряд, на первом - 30 мин., на втором - 20 мин., после чего на перемене выполнять специальные упражнения, снимающих зрительное утомление.

Гимнастика для глаз



**Написать глазами свою фамилию, знак плюс.
Посмотреть в даль и на кончик носа.**





Перегрузка суставов кистей

Врачи различают несколько синдромов:

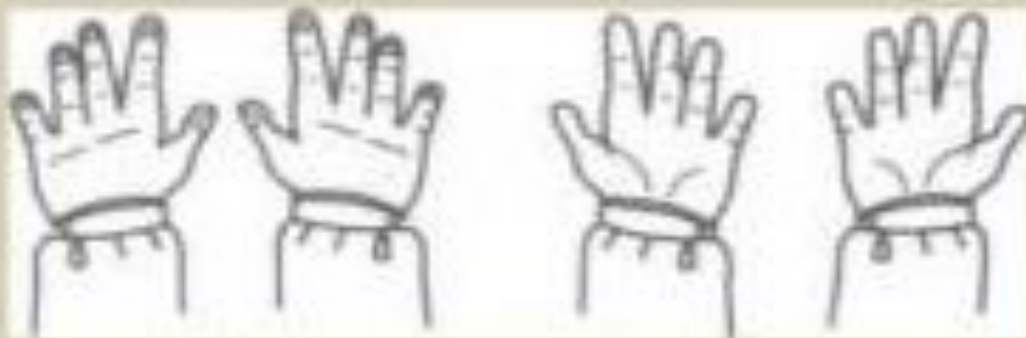
- повреждение суставного и связочного аппарата кисти
- Синдром длительной статической нагрузки(боли в руках, шее, пояснице).
- Синдром канала запястья(дрожь, зуд, покалывание в пальцах, как правило, они появляются через несколько часов после работы на компьютере).

Рекомендации:

- каждый час делать короткие перерывы
- выполнять несколько упражнений для кистей рук



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ



- Руки вперед
- На счет 1-2- ладони вниз,
- На счет 3-4- ладони вверх,
- Повторить 4-5 раз. Расслабиться.



**ШИПОВАННЫЙ
ХРЕБЕТ**

БОЛЬШЕ
НЕ НАДО БОЯТЬСЯ
ЗА СВОЙ ТЫЛ -
ГОРБ НАДЕЖНО
ВАС ЗАЩИТИТ



Стресс при потере информации

- Инфаркты
- Стрессы

Рекомендации:

- ❖ Делать резервные копии своей информации;
- ❖ Периодически сохранять информацию во время работы

Признаки компьютерной зависимости.

- Ограничение общения с другими людьми
- Отказ от других видов деятельности
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером в ущерб семье и друзьям;
- ощущение пустоты, раздражение, депрессия при невозможности сидеть за компьютером;
- проблемы с учебой;
- хорошее самочувствие или эйфория от предвкушения «общения» с компьютером;
- Невозможность «оторваться» от него ни на минуту.

Анкетирование студентов

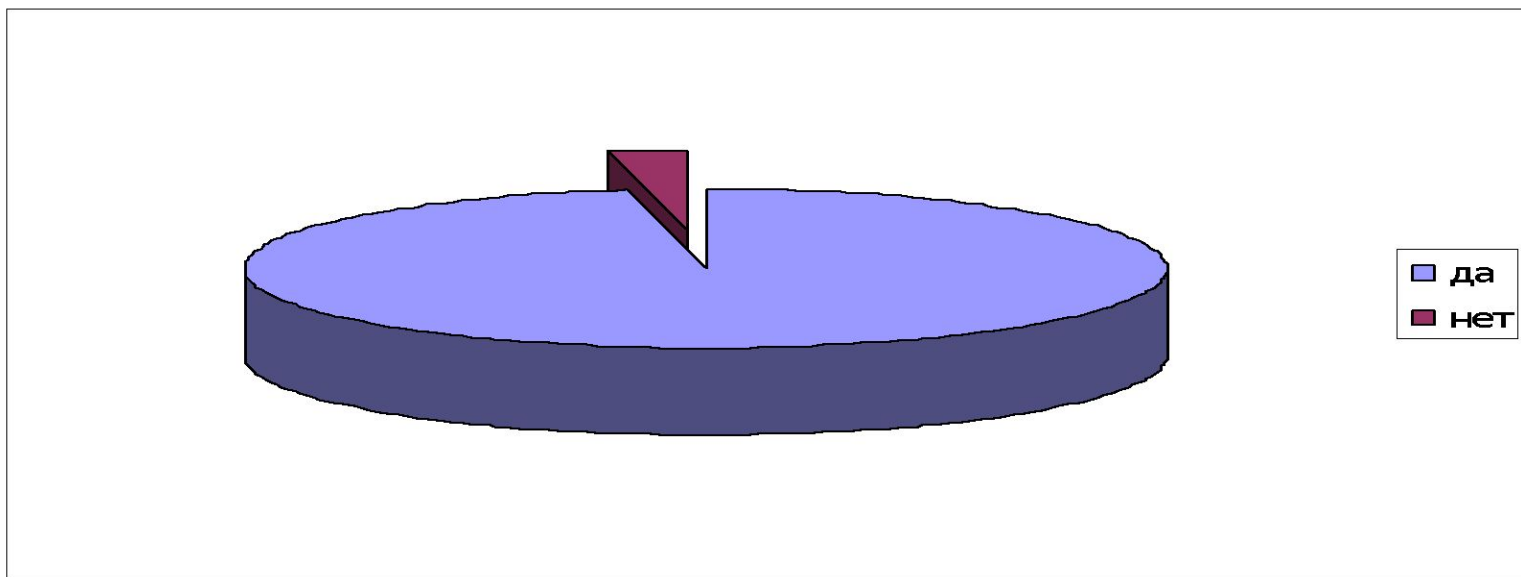
135 «к», 115, 125 групп.

- ❖ Есть ли у тебя дома компьютер?
- ❖ Кто на нем работает дома?
- ❖ Сколько времени ты проводишь за компьютером?
- ❖ Тебя контролируют родители или ты проводишь за компьютером неограниченное время?
- ❖ Для чего используется компьютер?
- ❖ Зависимость от компьютера: спокойно отношусь, хочется постоянно играть?
- ❖ Выбор: компьютер или книга?

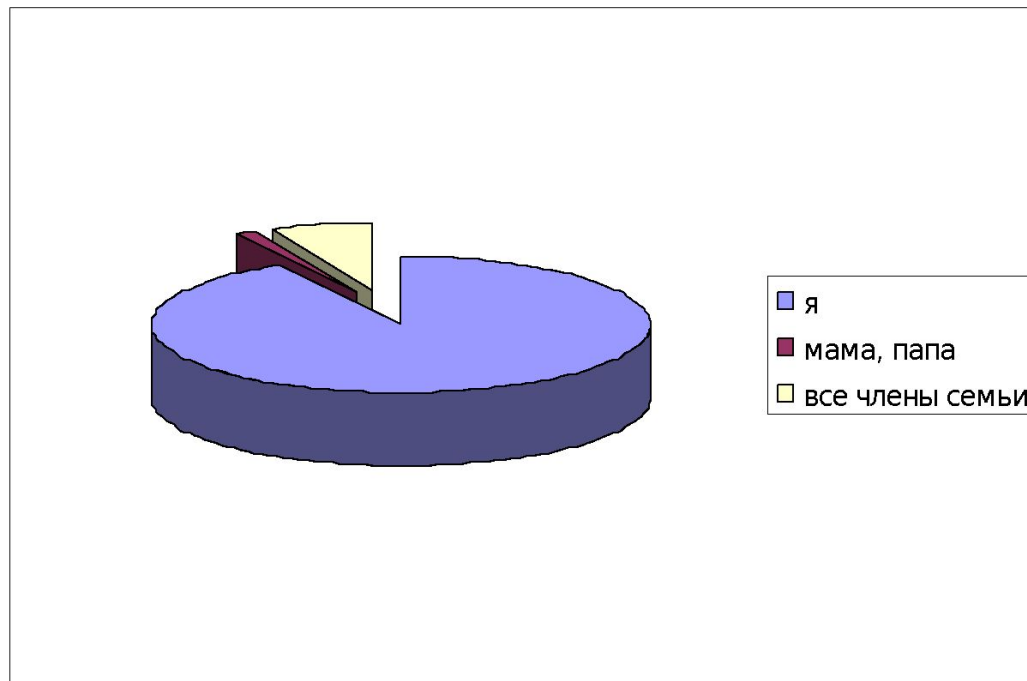


Результаты исследования

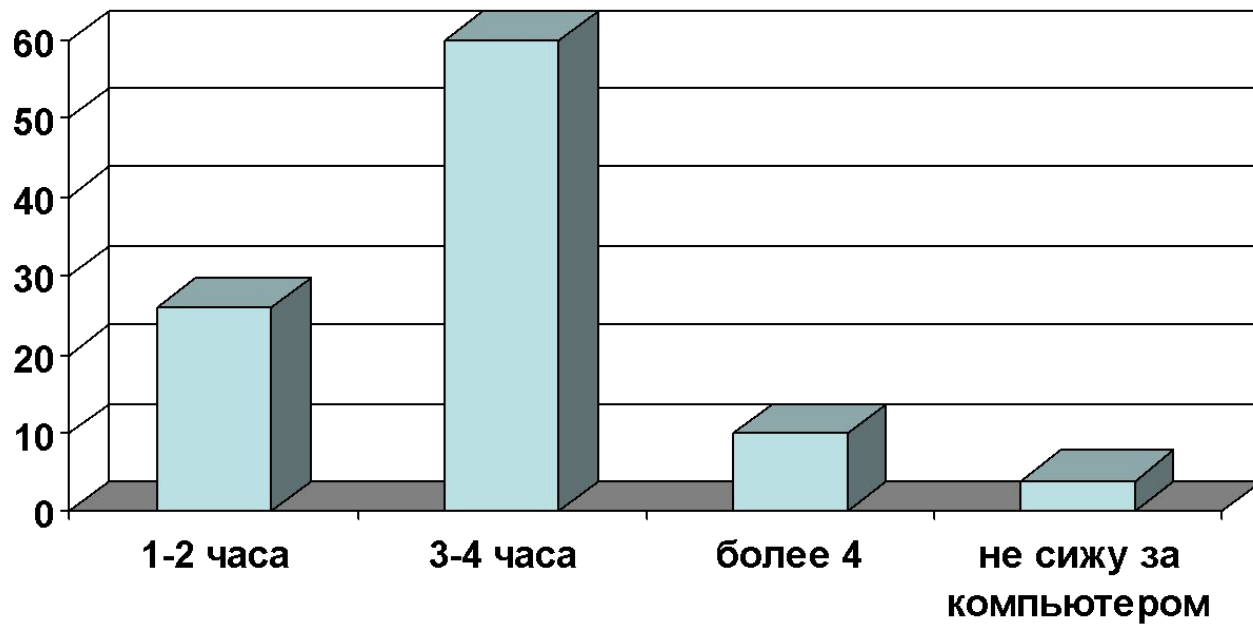
- Есть ли у тебя дома компьютер?



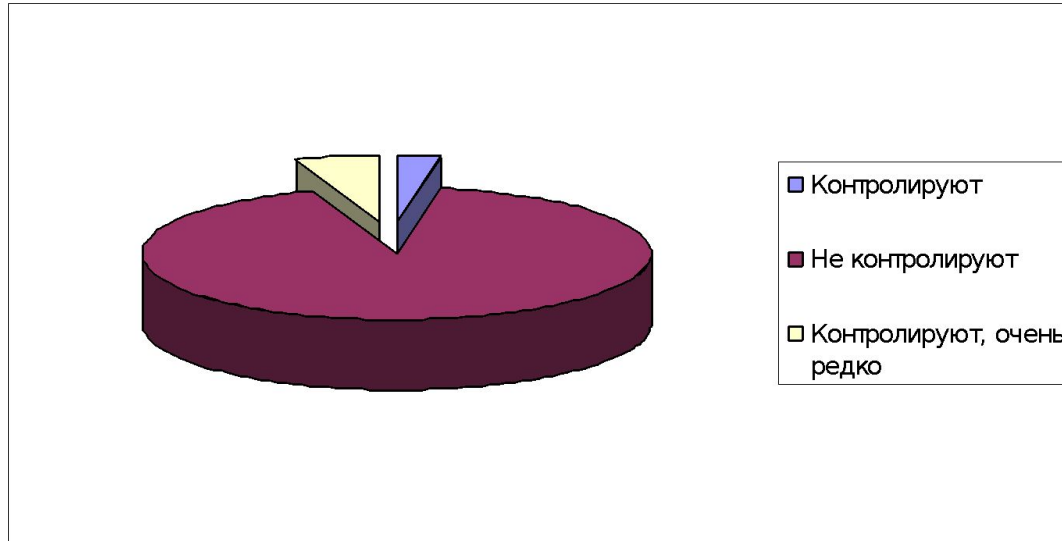
Кто на нем работает дома?



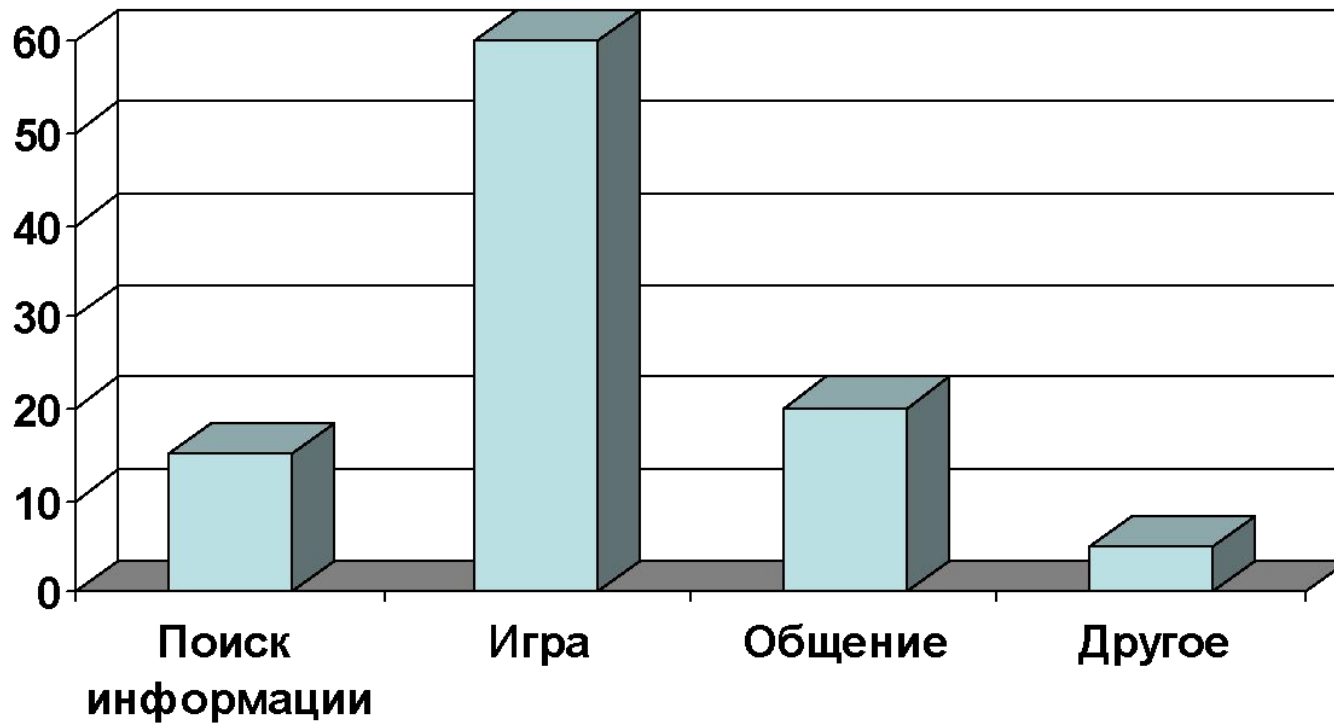
Сколько времени ты проводишь за компьютером?



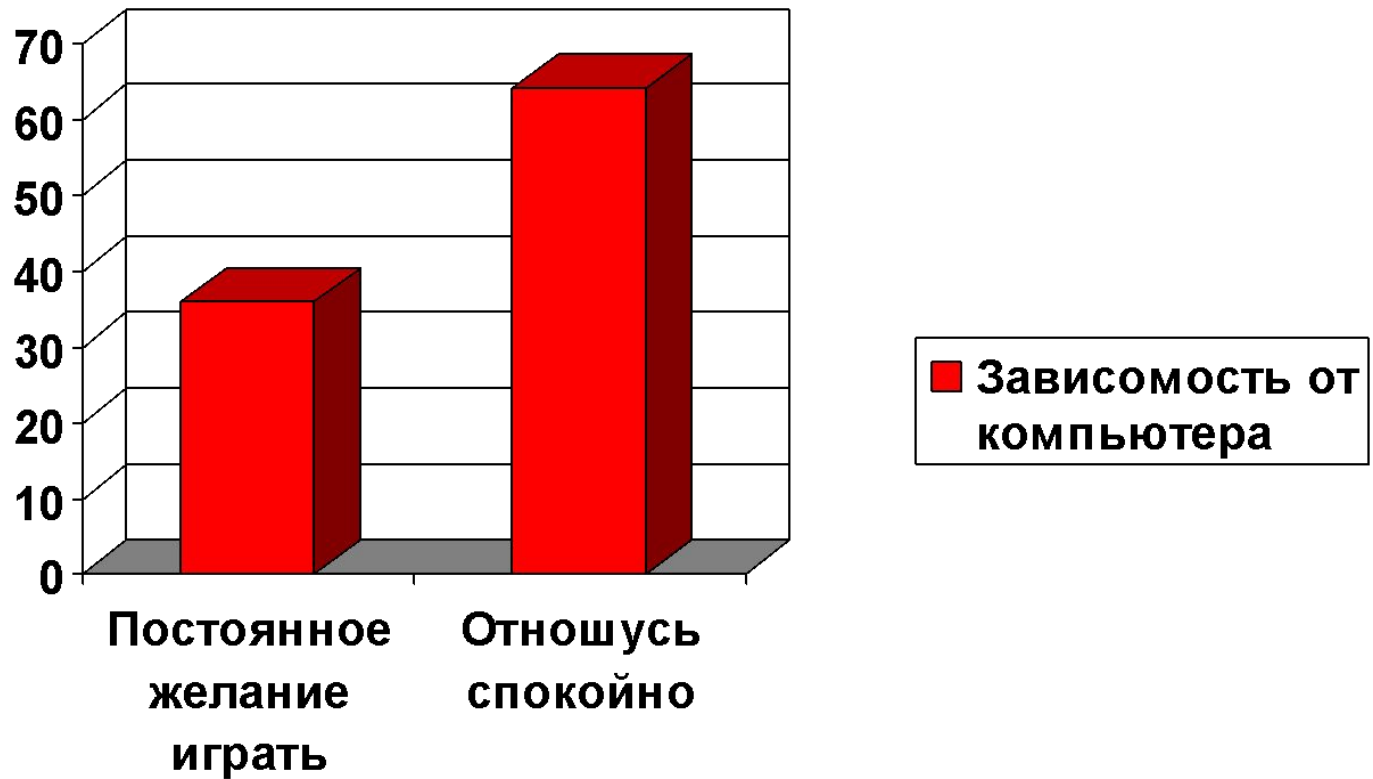
Тебя контролируют родители или ты проводишь за компьютером неограниченное время?



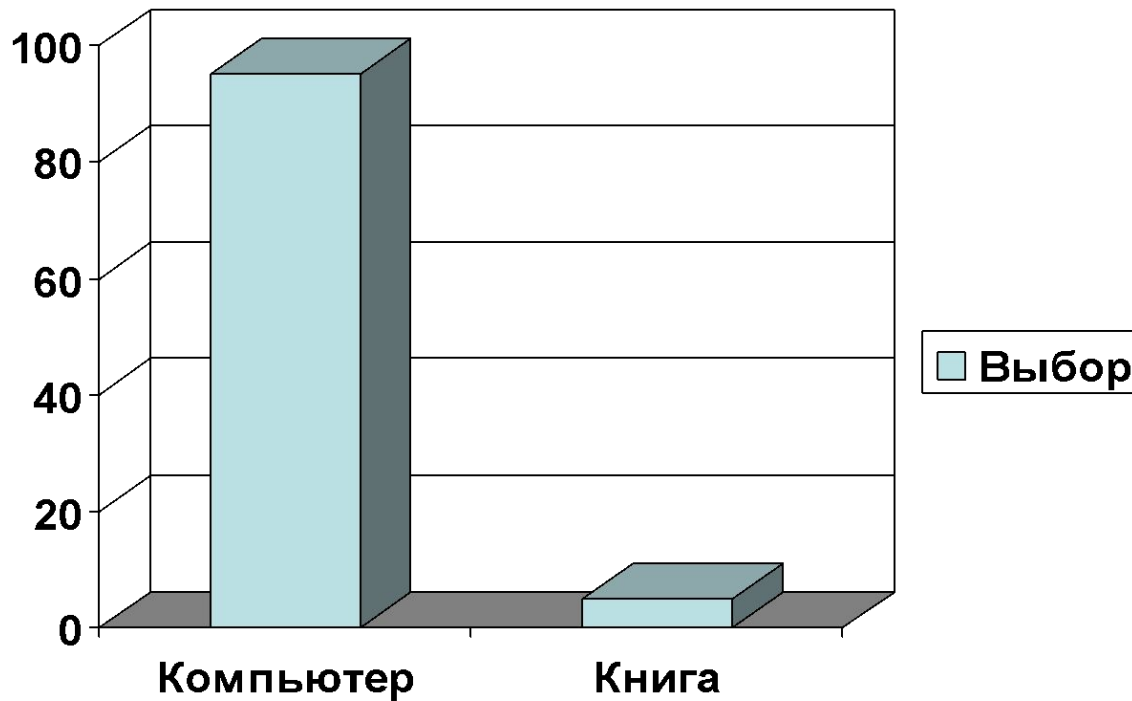
Для чего используется компьютер?



Зависимость от компьютера



Выбор: компьютер или книга?



Возникновение компьютерной зависимости



По результатам опроса студентов 135 «к», 115, 125 групп на вопрос «Чем ты обычно занимаешься в свободное время?» ответили:

- 20% - общаюсь в Аське;
- 5% - читаю книги;
- 10% - посещаю кружки, секции;
- **42% - играю в компьютерные игры;**
- 3% - общаюсь по телефону;
- 10% провожу время с друзьями;
- 10% - смотрю телевизор.