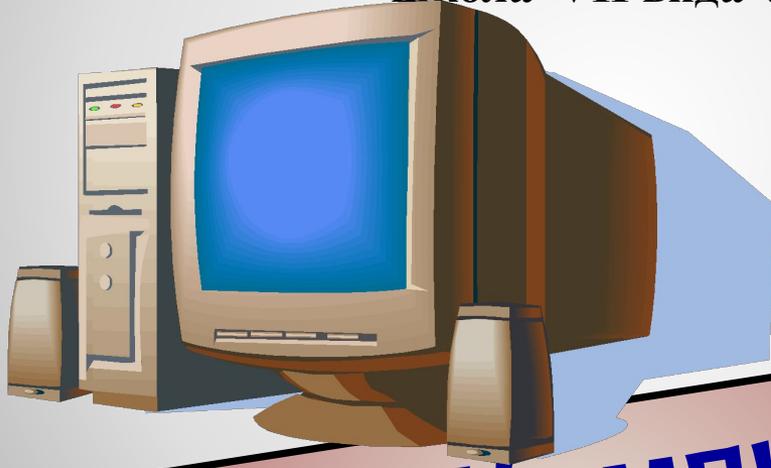


Муниципальное казенное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа VII вида № 47

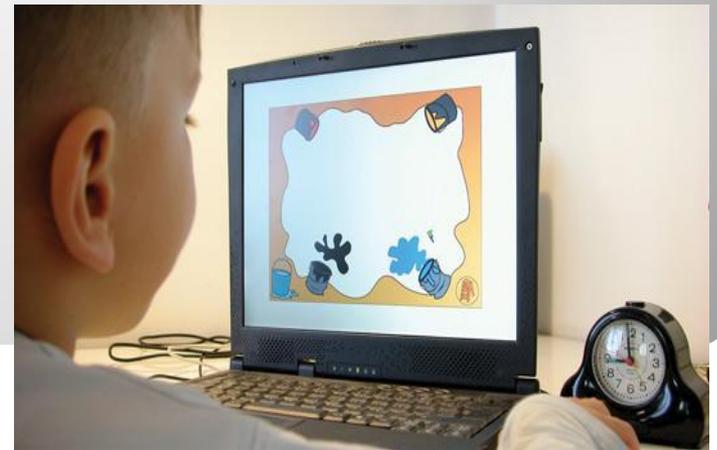


**Проект «Компьютер и
здоровье детей»**

Автор:
учитель информатики
Стрелков Артемий Андреевич.

Актуальность

Компьютерный мир так заманчив, красочен и моден. Компьютер влияет на все биологические характеристики организма человека, и в первую очередь, на его физическое и психическое здоровье. И поэтому я решила исследовать зависимость учащихся школы от компьютера, влияние компьютера на здоровье школьника и к каким изменениям в организме может привести это влияние.



Цель проекта

- Проведение анкетирования с целью выявления количества времени, проводимого учащимися за компьютером, и зависимости их здоровья от этого фактора.
- Изучение правил и норм работы на компьютере для младших школьников
Учащиеся узнают всю правду о вреде и пользе компьютера в жизни школьника.



Проблемные вопросы проекта

- Как влияет компьютер на здоровье человека?
- Можно ли сохранить здоровье при использовании компьютера?



Польза компьютера

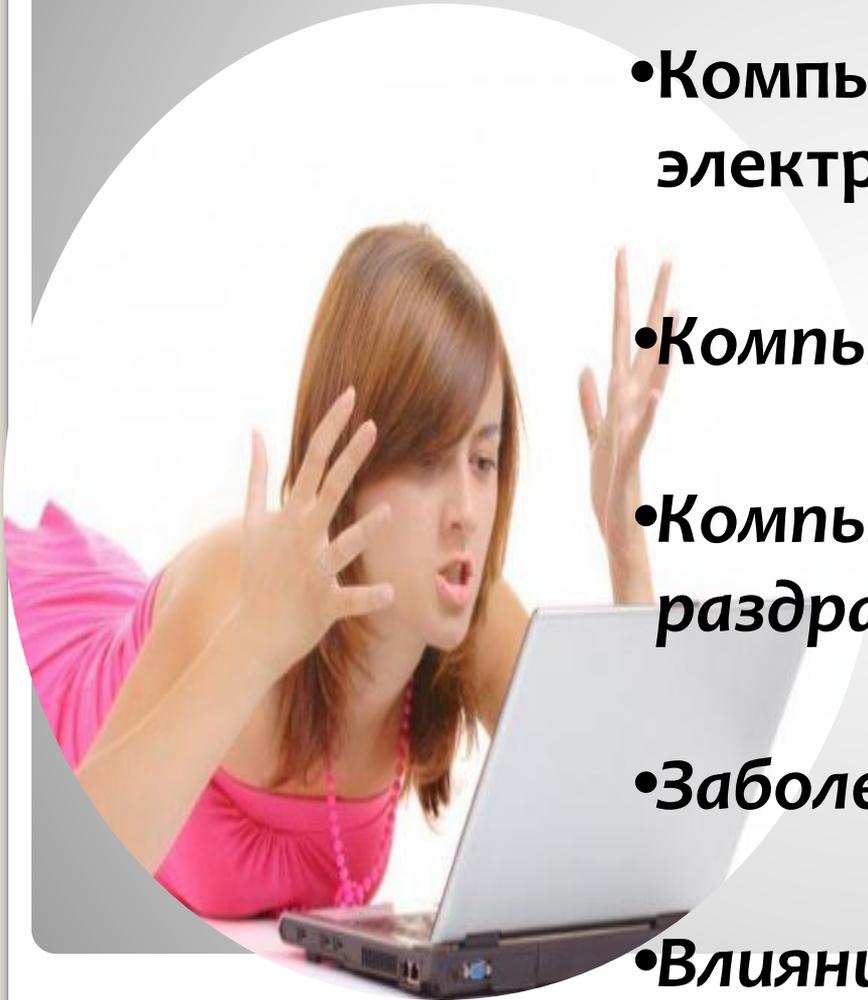


- Создание текстовых документов
- Электронная почта
- Выход в Интернет
- Электронные презентации
- Вычислительные возможности
- Создание видеофильмов
- Музыкальный инструмент
- Получение любой информации
- Возможность общения с друзьями живущими далеко

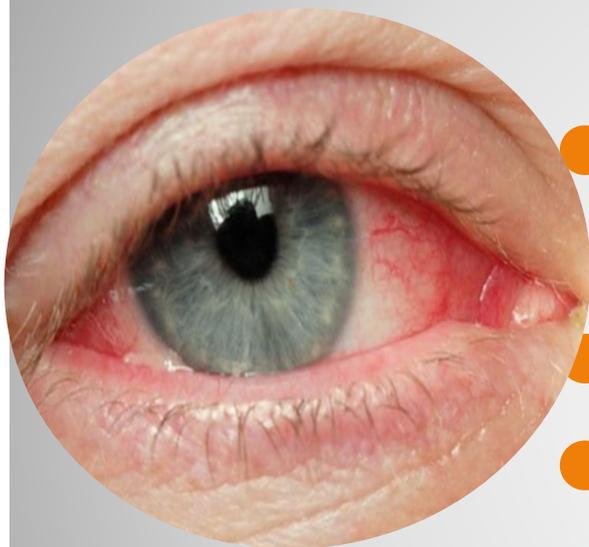


Вред компьютера

- Компьютер – источник электромагнитного излучения
- Компьютерная зависимость
- Компьютер – источник раздражения
- Заболевания позвоночника
- Влияние компьютера на зрение



Влияние на орган зрения



- затуманивание зрения (снижение остроты зрения)
- боли при движении глаз
- двоение предметов
- покраснение глазных яблок
- боли в области глазниц и лба



Нарушения психики



- Работа за компьютером – чисто интеллектуальный труд. Основная часть нагрузки приходится на нервную систему, а именно на головной мозг.
- Длительная работа за компьютером, причина головных болей.



Заболевания опорно-двигательного аппарата



- **нарушений осанки или искривления позвоночника**
- **болезненные ощущения и онемение в пояснице, шее, плечевом поясе**
- **обострение радикулитов**



Возникновение компьютерной зависимости

«Чем ты обычно занимаешься в свободное время?»

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.

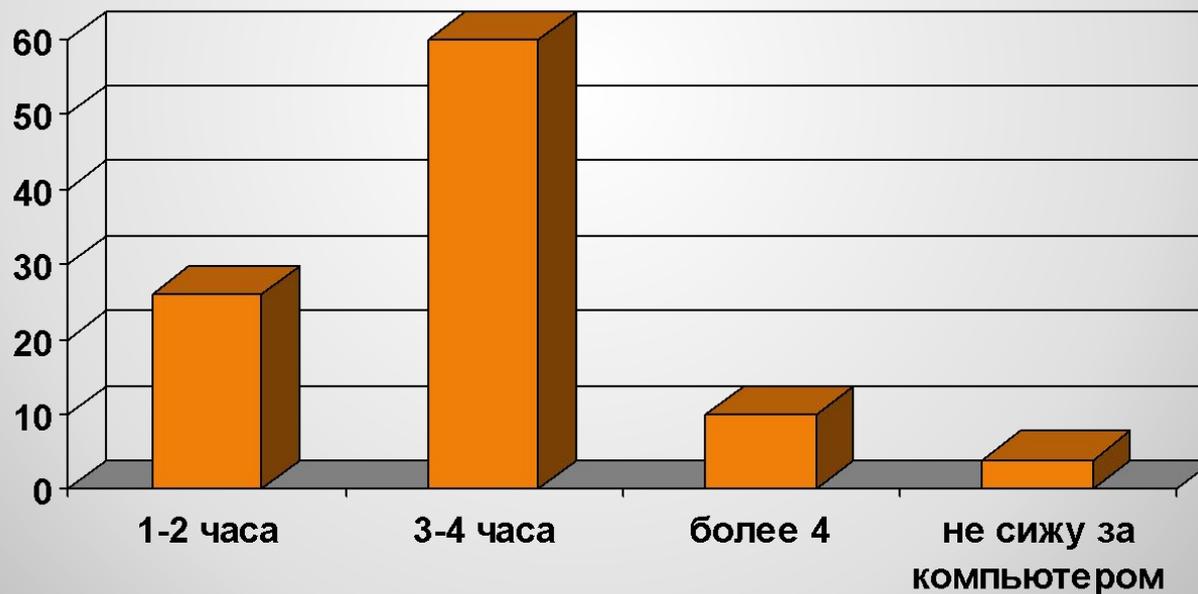


Анкетирование

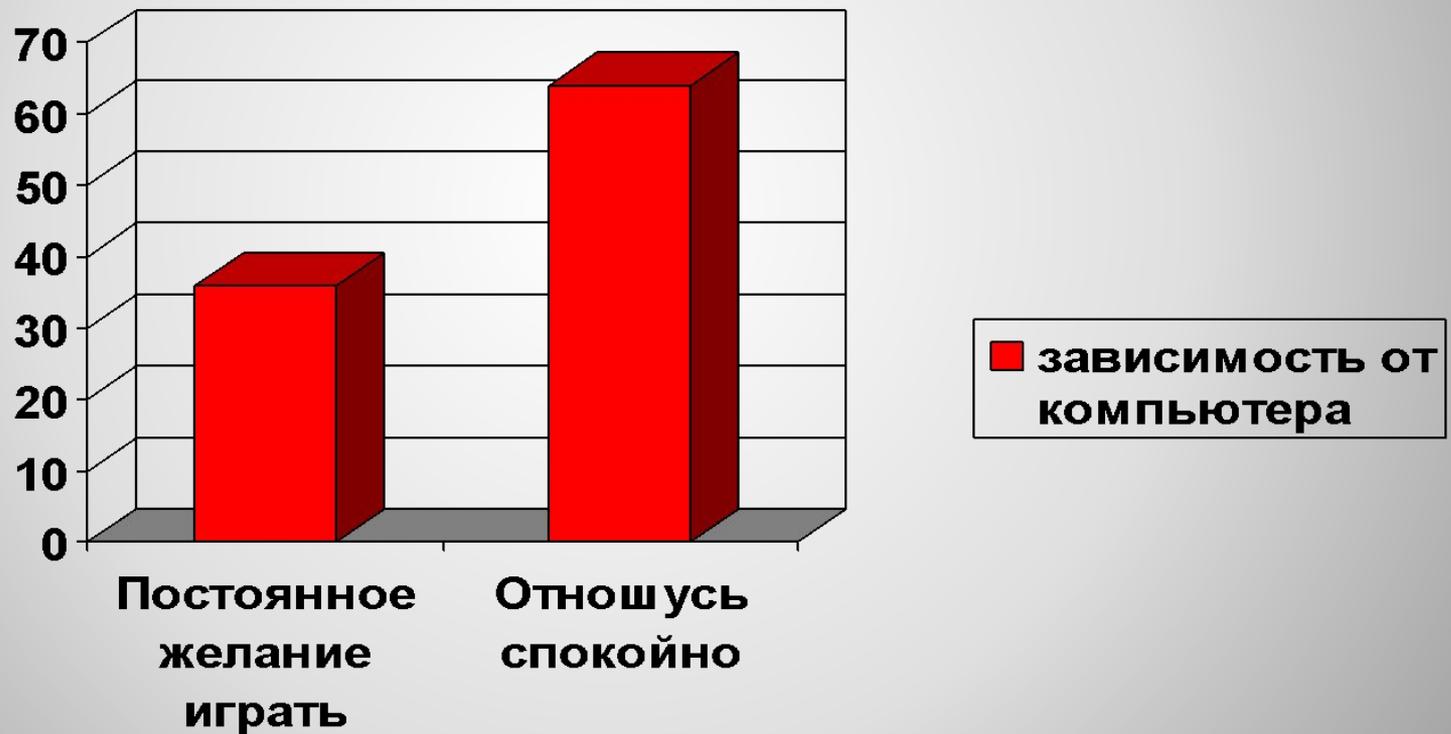
- **Есть ли у тебя дома компьютер?**
- **Сколько времени ты проводишь за компьютером?**
- **Тебя контролируют родители или ты проводишь за компьютером неограниченное время?**
- **Что ты умеешь делать на компьютере?**
- **Какие компьютерные обучающие программы тебе известны?**
- **Что тебя привлекает в работе на компьютере?**
- **Что тебе не нравится в общении с компьютером?**
- **Чувствуешь ли ты усталость после работы с компьютером? Что именно?**

Результаты исследования

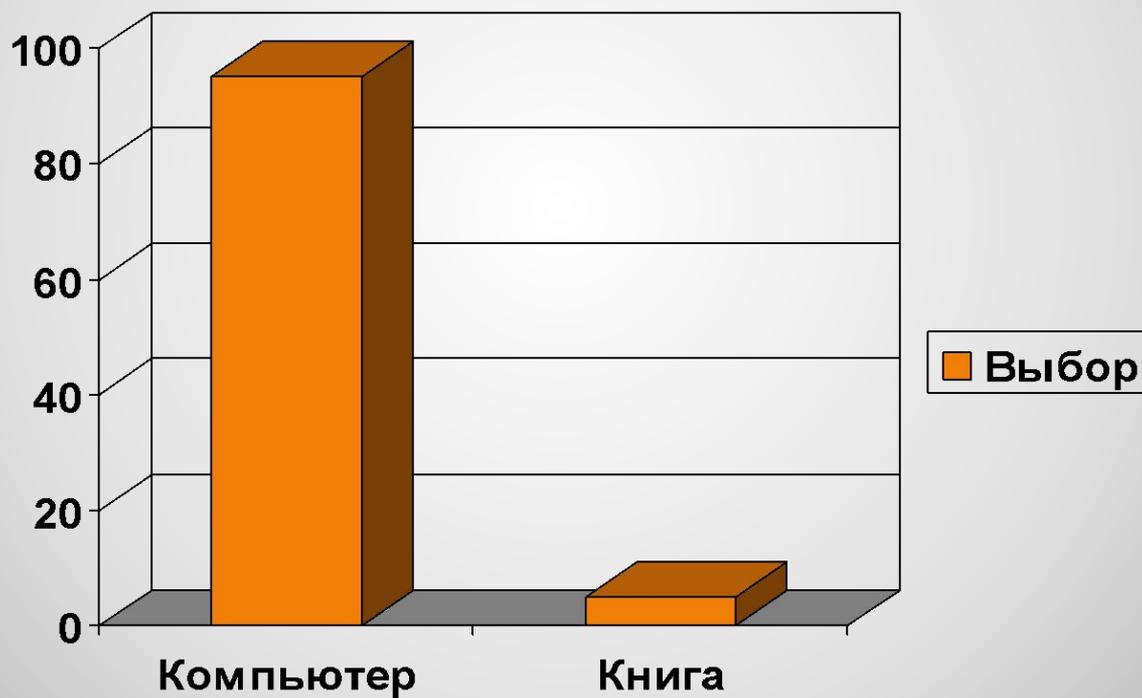
- **Время работы за компьютером**



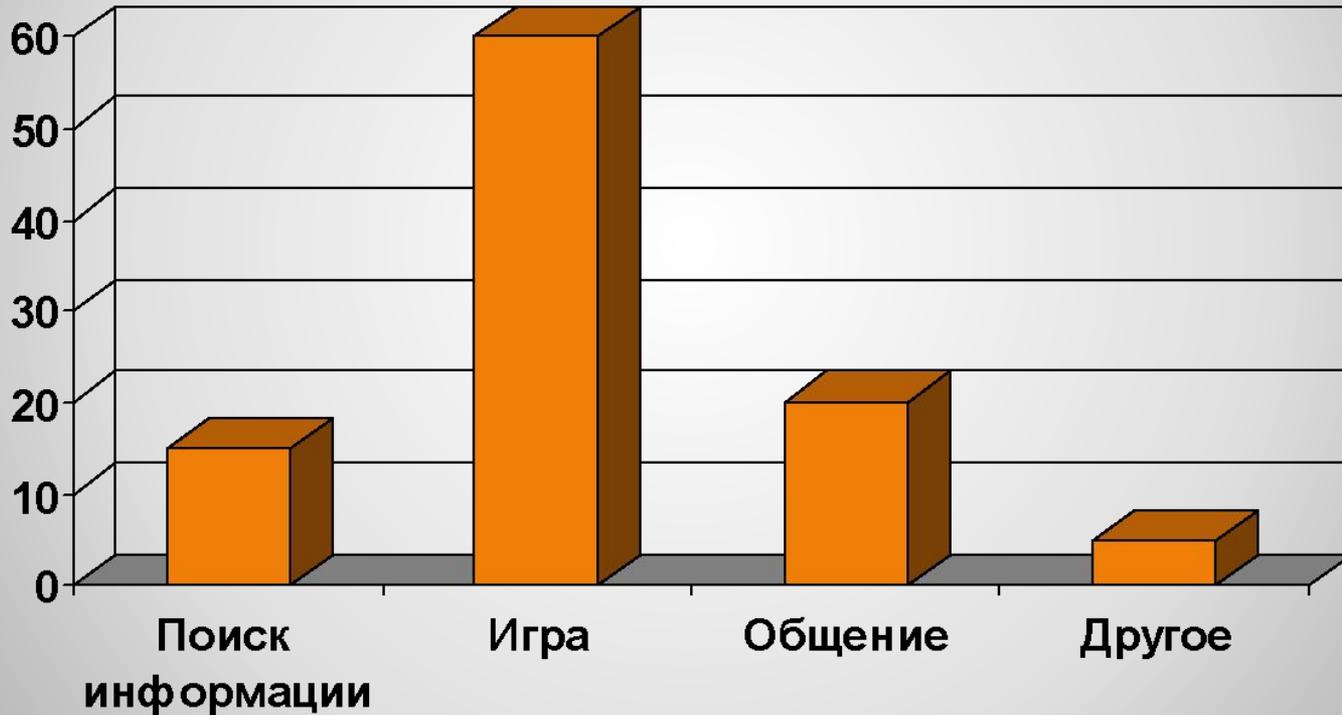
Зависимость от компьютера



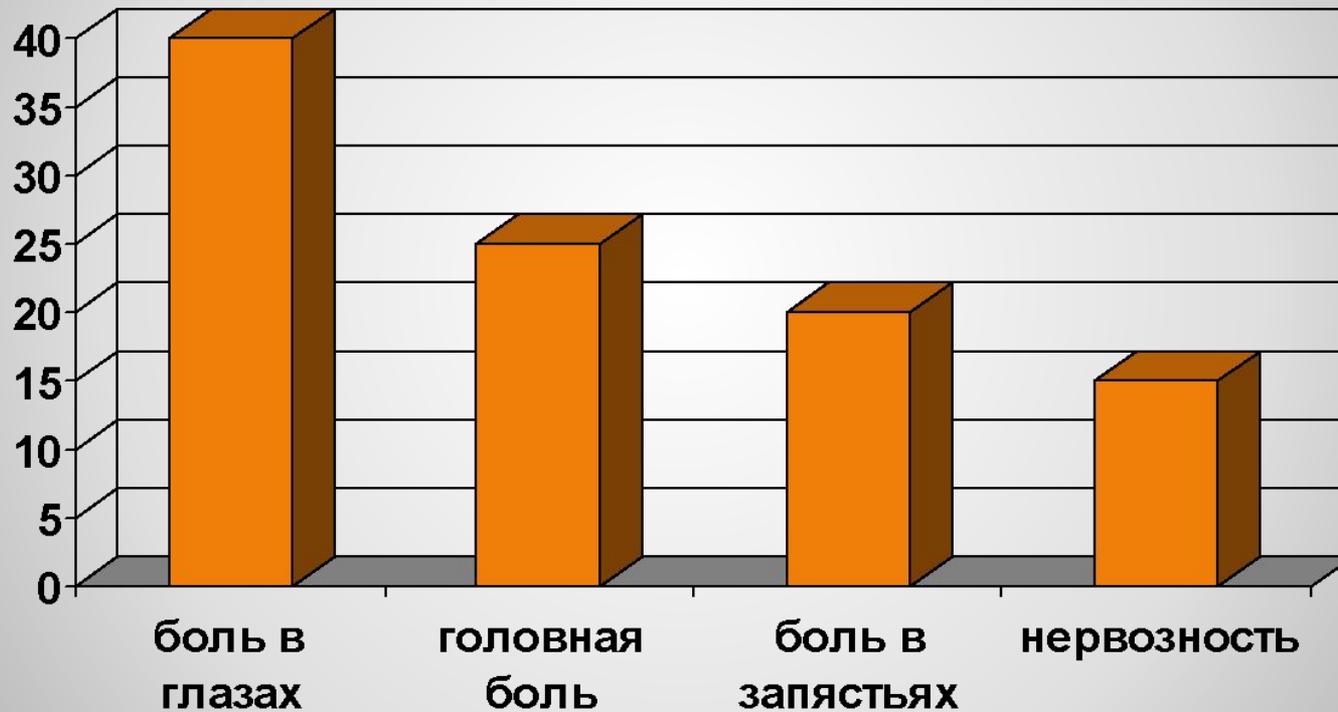
Выбор: компьютер или книга?



Для чего используется компьютер?



Недомогания



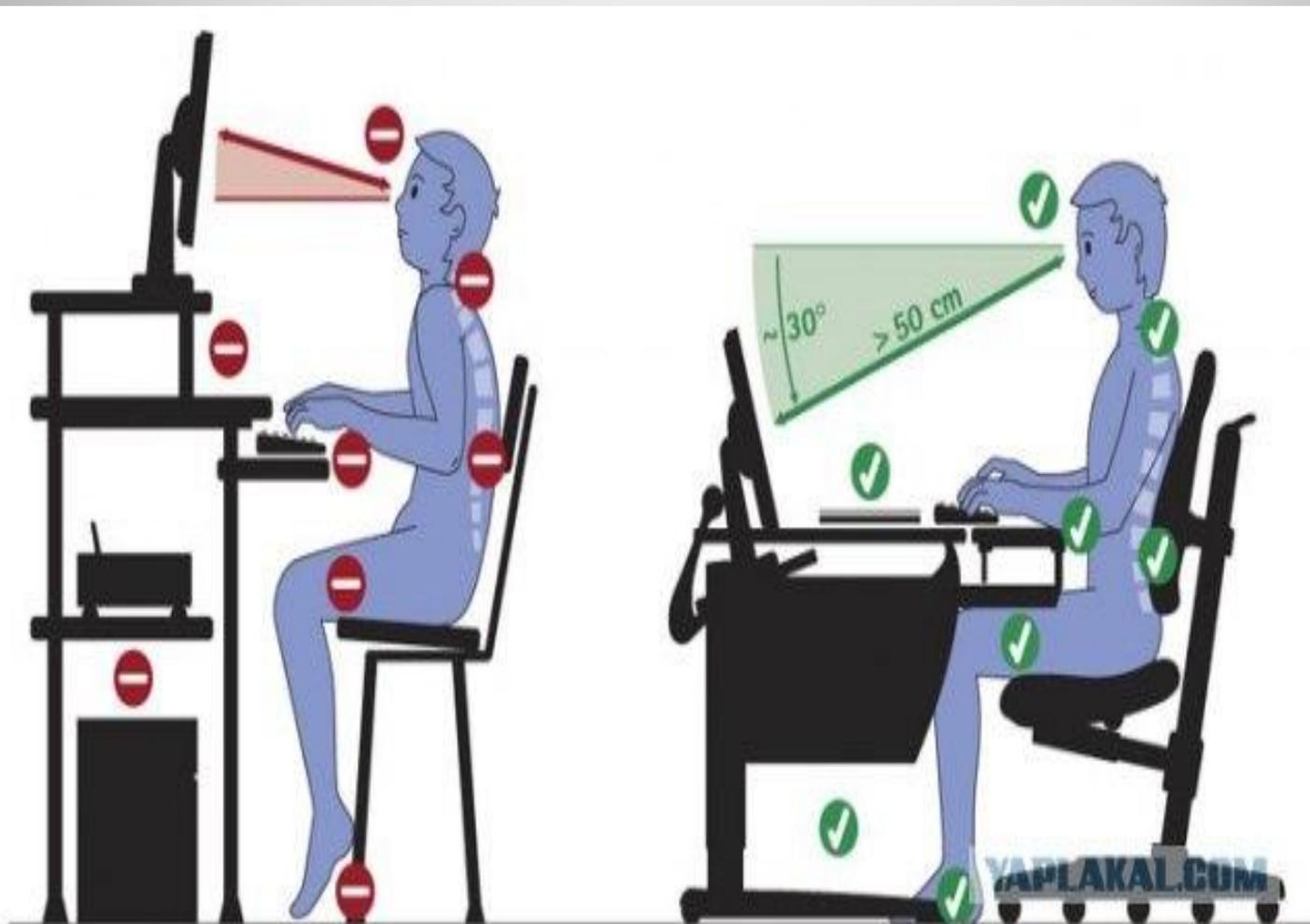
Минимум полезных советов



- не работать на компьютере более двух часов подряд;
- не работать на клавиатуре более получаса подряд;
- меняйте характер работы в течение дня;
- используйте любую возможность, чтобы подниматься и разминаться в течение дня;
- выдерживайте правильную рабочую позу.



Сиди правильно!!!



Вывод

Компьютер – современное и весьма многофункциональное устройство для получения, хранения, обработки и передачи информации.



**Компьютер может стать
другом, помочь в беде,
найти единомышленников**



**А может и добавить огромное
количество проблем, привести
к одиночеству, став заклятым
врагом**



Спасибо за внимание!!!

Берегите себя и свое здоровье!



Список источников

- Ильющенко В.В, Здоровье и образование. – М.,1993,
- Коваленко В.И., Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер, - М.:ВАКО, 2007,
- Кучма В.Р., Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. – М., 2001,
- Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения/ Под ред. М.М.Безруких, В.Д. Сонькина. – М.,2002,
- Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.,2002,
- Дети за компьютером- http://hram.pomorsu.ru/img/gazeta/11_apr/vse.jpg
- Компьютерные игры- <http://www.krassever.ru/upload/iblock/6d6/lkpk%20zhakoovizqc2.jpg>
- Как же повезло-
http://copypast.ru/uploads/posts/thumbs/1273213358_478305_kakzhepovezlo.jpg
- Мальчик с джостиком -
<http://bulk.destructoid.com/ul/user/5/57103-182078-bestgamesnevermade6jpg-620x.jpg>
- Малыши за компьютером - <http://img.sunhome.ru/UsersGallery/wallpapers/114/2225031.jpg>
- Ребенок в наушниках - <http://www.guzer.com/pictures/big-headphones-baby.jpg>
- Сон у компьютера- http://niiq.ru/wp-content/uploads/niiq.ru/2012/08/117_197db.jpg
- Компьютер - <http://www.newworldorderwar.com/wp-content/uploads/2009/07/virus-711x1024.gif>