



Компьютер и здоровье

*Целый мир охватив от земли до небес,
Всполошив не одно поколение,
По планете шагает научный прогресс.
Что стоит за подобным явлением?*

Умрихин Виталий

11 класс

Руководитель: учитель физики Бронникова Валентина Ивановна
МОУ «Староклёнская средняя общеобразовательная школа имени
Героя Советского Союза Ачкасова С. В.»

с. Староклёнское Первомайского района Тамбовской области

2010 год



Основополагающий вопрос

- **Компьютер – друг
или враг?**



Негативное влияние компьютера – видеозависимость. Она выражается в том, что дети просто не представляют свою жизнь без того, чтобы не проводить перед экраном монитора по несколько часов в день. Об этом говорят результаты моих исследований.



Цели моей работы

- Рассмотреть влияние компьютера на детский организм.
- Провести диагностическое исследование.
- Представить результаты исследований в виде таблиц, диаграмм, схем.





Темы исследования

- Компьютер в жизни ребёнка.
- Степень переутомления и перегрузки учащихся
- Источники электромагнитного излучения в квартире.
- Что говорят врачи.
- Как быть?



Объекты исследования

- Учащиеся школы
- Квартира учащегося





Ход исследования

- Проведение анкетирования учащихся школы
- Пульс и кровяное давление
- Исследование уровня электромагнитных загрязнений в квартире, где живет ребёнок.

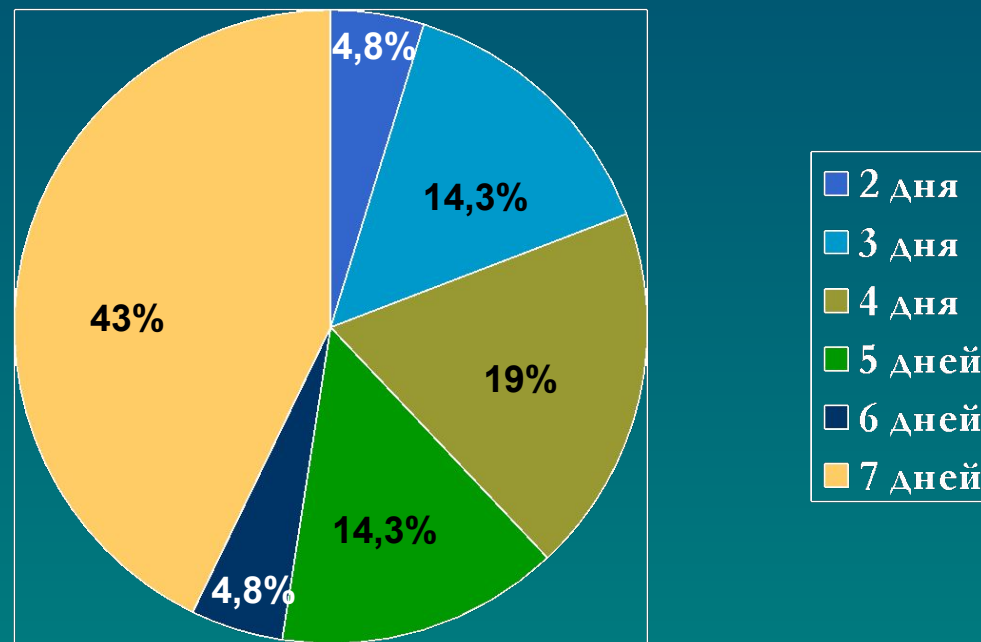


Результаты исследований

■ Компьютер в жизни ребёнка.

Сколько дней в неделю проводит за компьютером?

(опрошены 21 школьник)

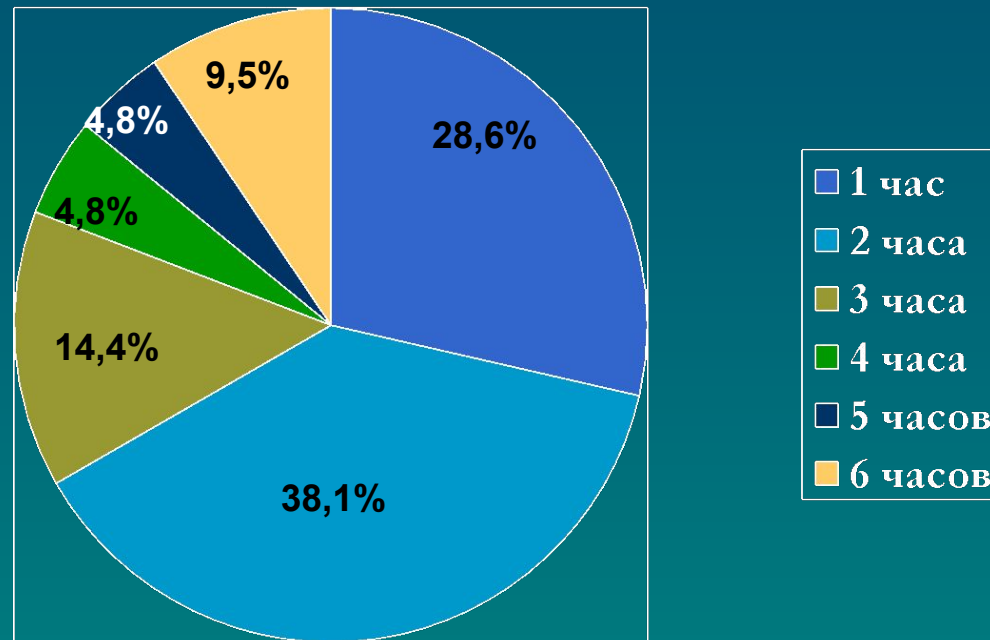




Результаты исследований

- **Сколько времени ты проводишь за компьютером каждый день?**

(опрошены 21 школьник)





Результаты исследований

■ Степень переутомления и перегрузки учащихся

(опрошено 18 учащихся имеющих дома компьютер)



Виды недомоганий	Всегда	Часто	Иногда	Никогда
Сонливое состояние	-	4	11	3
Невозможность сосредоточиться	1	3	9	5
Головные боли	-	4	10	4
Боли в желудке	-	-	5	13
Головокружение	-	-	9	9

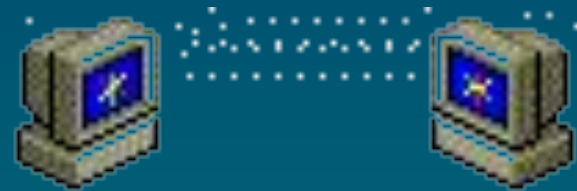


Результаты исследований

■ Пульс и кровяное давление

Исследовались пульс и давление у учащихся после работы на компьютере

Пульс до работы	Пульс после работы
69	83
67	75
78	104
57	112
75	87
61	70
70	75
60	82



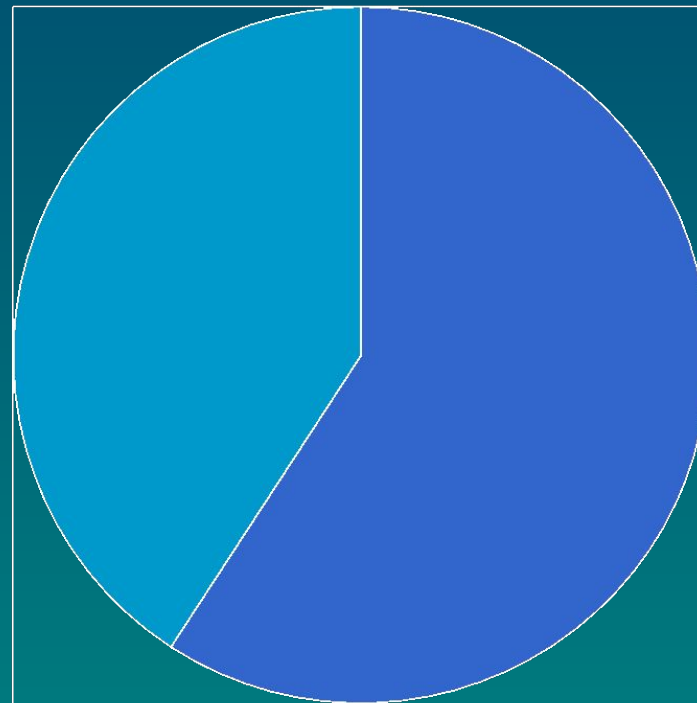
Давление до работы	Давление после работы
100/80	120/90
95/50	106/70
120/70	125/80
110/65	130/70



Результаты исследований

■ Устают ли глаза от работы на компьютере

(опрошен 21 школьник, имеющий дома компьютер)

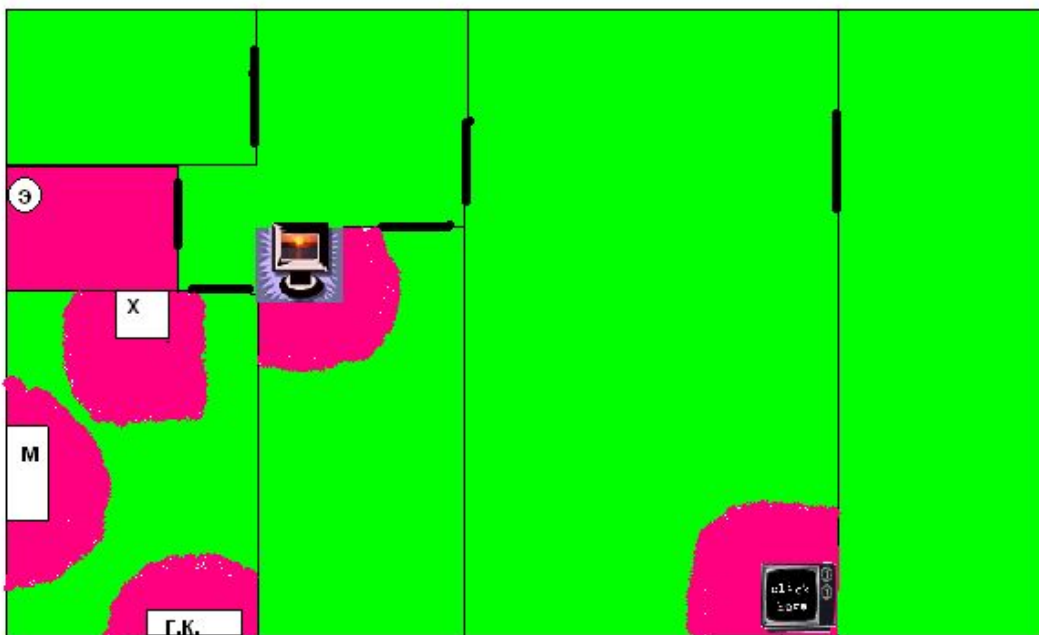




Результаты исследований

- Исследование уровня электромагнитных загрязнений в квартире, где живет ребёнок.

Схема квартиры



Условные
обозначения

Э –
электронагреватель
воды;

Х-холодильник;

М – микроволновка;

Г.К. – газовый котёл

■ - опасная зона

■ - безопасная зона

Электромагнитное излучение распространяется во все стороны от приборов, показанных на схеме в радиусе 1-1,5м



Что говорят врачи

- Современные компьютеры являются мощным источником электромагнитного излучения.
- Учёные и медики не остаются в стороне от этой проблемы. Уже сотни исследований были проведены для изучения воздействия искусственных электромагнитных полей на здоровье ребёнка. Поначалу симптомы не казались опасными – утомляемость, головные боли, нарушение сна. Но дальнейшие исследования привели к менее оптимистическим выводам: снижение сопротивляемости организма к внешним воздействиям, изменение кровяного давления, нарушение работы нервной и иммунной систем, возникновение опухолей, развитие лейкемии и астении.
- Электромагнитное излучение влияет также на ДНК, вызывая мутации.



Как быть ?

Безопасное время работы с компьютером:

- не более 1 часа в день – для подростков и старшеклассников;
- не более 30-40 минут для детей младшего школьного возраста.

Безопасное время проведённое у телевизора :

- не более 1,5 часа в неделю – для дошкольника;
- 3 часа в неделю – для младшего школьника;
- не более 5 часов в неделю – для подростка.

Внимание: отдалённые последствия влияния компьютера на детский организм неизвестны!





Библиография

1. Шутова С. В. Экология человека. – Тамбов , ООО «Издательство Юлис», 2007г.
2. Шутова С. В. Методика выполнения практических работ по экологии человека. – Тамбов. ТОИПКРО, 2007г.





Ну вот и всё

- *Проводя время за компьютером, помни о своём здоровье!*

