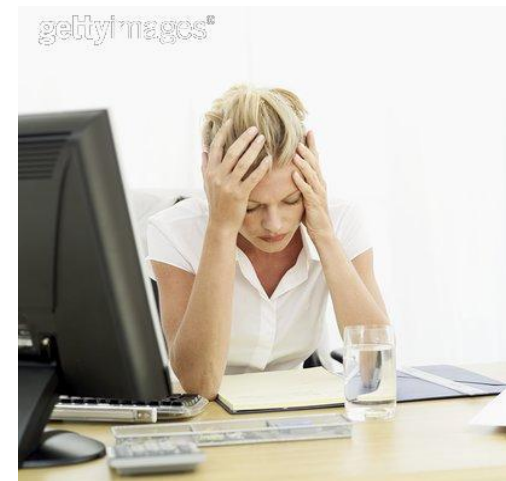


# Компьютер – друг или враг?



Создатели проекта: обучающиеся МБОУ «Осинская СОШ №1»

**Садыков Ринат** (11 «б» класс), **Садыков Мансур** (7 «б» класс)

Руководитель проекта:

**Садыкова Лариса Хоснуловна**, учитель математики и информатики

# Компьютер - друг или враг?

- **Основополагающий вопрос:**

**Компьютер –  
друг или враг?**



- **Проблемные вопросы:**
- Как влияет компьютер на наше здоровье?
- Как можно уменьшить вредное воздействие компьютера на человека?
- Как сохранить здоровье при ежедневной работе

# Компьютер - друг или враг?

## Учебные вопросы:

- Значение компьютера в нашей жизни?
- Какие факторы при работе за компьютером могут влиять на здоровье человека?
- Что нужно знать, чтобы компьютер был другом?
- Существуют ли какие-то специальные средства и методы, которые помогут сохранить здоровье пользователей?

# Компьютер - друг?



# Компьютер - друг?

## Компьютер в нашей жизни

**За свое, относительно не долгое существование компьютер уже успел занять место во многих областях жизнедеятельности человека, он уже не заменим на работе, помогает детям в учёбе, и, конечно же, является одним из самых любимых развлечений для них. С появлением интернет он ещё и стал лучшим способом поиска информации, делового общения, отдыха, в общем, некоторым людям уже трудно представить жизнь без компьютера.**

# Компьютер - друг?

- Компьютеры являются универсальным инструментом средств информации
- Компьютеры могут облегчить самостоятельное освоение учебного материала.
- Компьютеры сводят в единую систему графические, печатные, аудио, видео средства, эффективно сочетая различные

# Компьютер - друг?

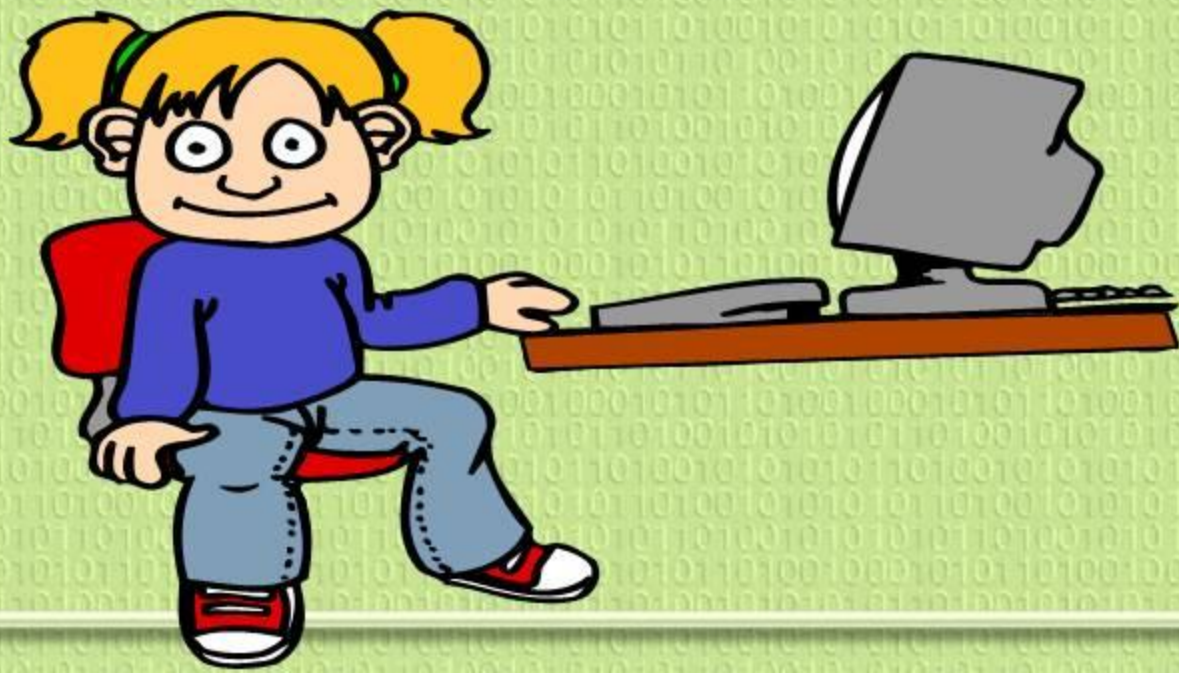
**Однако помимо многочисленных плюсов, которые приносит компьютер человеку, не стоит забывать и о его влиянии на здоровье.**

**Дети стали меньше проводить время на улице, меньше играть в подвижные игры, пользователи интернет стали меньше общаться лично, отдав предпочтение чатам, почте, аське и т.д.**



# Компьютеры и физическое здоровье детей

*Компьютер может стать помощником в интеллектуальном развитии ребенка, освоении им профессии, а может разрушить здоровье и привести к социальной дезадаптации.*





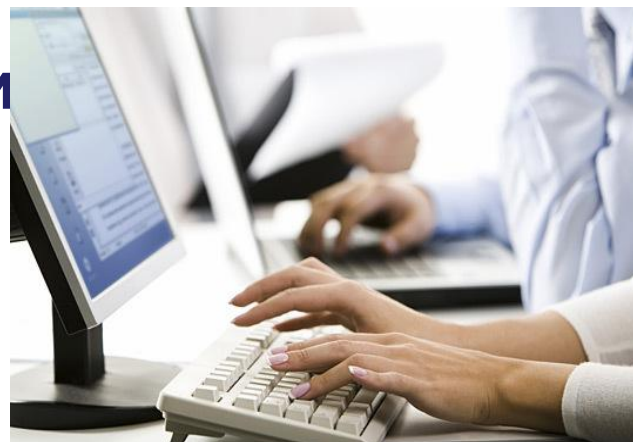
# Компьютер - враг?



# Компьютер - враг?

**Вредные факторы, влияющие на состояние здоровья людей, работающих за компьютером:**

- воздействие электромагнитного излучения монитора
- стресс при потере информации
- перегрузка суставов кистей
- сидячее положение в течение длительного времени
- утомление глаз, нагрузка на зрение



Компьютер – друг или враг?

**Как сохранить здоровье при  
ежедневной работе за  
компьютером?**

# Компьютер – друг

## 1. Профилактика заболеваний органов дыхания:

Кондиционеры, пылеуловители, ионизаторы, влажная уборка и проветривание помещения снижают вредное воздействие электростатического поля. Эффект умывание холодной

водой сразу после работы на компью



# Компьютер – друг

## 2. Профилактика нервных расстройств:

Если речь идет о ребенке, то необходим серьезный контроль со стороны родителей за содержанием игр и направленностью сайтов, которые ребенок посещает в Интернете

Необходимо полностью оградить ребенка от злых и жестоких игр



# Компьютер – друг

## 3. Профилактика болезней позвоночника:

### 1. Правильно подобрать рабочую мебель:

- Кресло должно быть на роликах, с регулируемой высотой сиденья и спинкой, без подлокотников, вращающееся вокруг своей оси.
- Стол должен иметь специальную выдвижную доску для клавиатуры.

### 2. В перерывах между работой на компьютере необходимо устраивать разминку.





# Компьютер – друг

## 4. Профилактика заболеваний глаз:

- Влияние компьютера на зрение уменьшается при работе на современном мониторе с высокой разрешающей способностью и высокой частотой развертки изображения, существенно снижающей эффект мерцания.
- Оптимальный размер экрана для малыша - 15 дюймов, а для школьника подойдет 17-дюймовый монитор.
- Правильное расстояние до монитора - около 45-60 см, желательно, чтобы он находился ниже уровня глаз



# Компьютер – друг

## 5. Профилактика заболеваний рук:

- При работе с клавиатурой, угол сгиба руки в локте должен быть прямым (90 градусов)
- При работе с мышкой кисть должна быть прямой, и лежать на столе как можно дальше от края.
- Стул или кресло должно быть с подлокотниками, так же желательно наличие специальной выпуклости для запястья (коврик для мыши, специальной формы клавиатура или компьютерный стол с такими выпуклостями).

# Компьютер – друг

## 6. Режим работы:

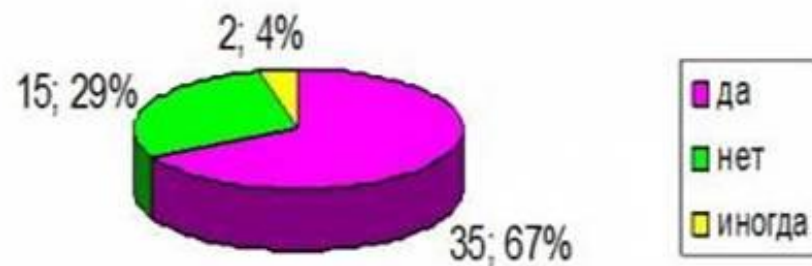
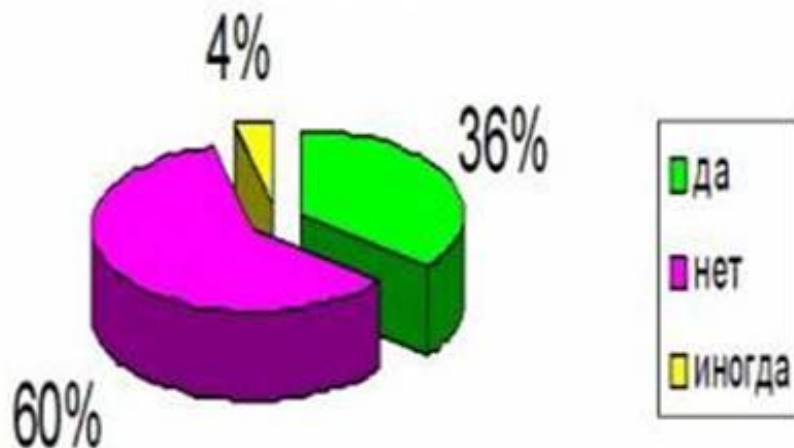
Ограничение времени работы на компьютере  
- важный фактор сохранения здоровья.



Школьникам можно  
разрешить  
проводить перед монитором  
до  
2 часов, устраивая 10-15



**Болят ли у тебя спина, запястья, глаза?**



**Вывод: Учащиеся знают о влиянии ПК на здоровье и о том, что надо соблюдать правила работы на компьютере.**

# Компьютер – друг или враг?

- Современная медицина не может сейчас четко ответить на вопрос, как влияет работа с компьютером на организм человека.
- Мы не можем дать научно обоснованный ответ по той простой причине, что у нас просто недостаточно данных, медицина зафиксировала лишь отдельные достоверные случаи неблагоприятного влияния современных компьютеров на здоровье человека. Это означает лишь, что мы пока не знаем, насколько же это опасно

# Компьютер – друг или враг?

**Судить о том, каковы отдаленные последствия работы на компьютере для жизни и здоровья человека, с достаточной определенностью можно будет только после того, как сменится поколение компьютерных пользователей, то есть мы с вами все еще находимся в "стадии эксперимента", а вот наши дети и внуки будут обладать более достоверной информацией.**

**Будьте здоровы, работая за компьютером!**

# Компьютер – друг или враг?

## Используемые источники:

- «Болезни от компьютера, профилактика и лечение»

<http://comp-doctor.ru/>

- «Влияние компьютеров на здоровье

[http://www.leovit.ru/health-beauty/health/health\\_466.html](http://www.leovit.ru/health-beauty/health/health_466.html)

- Подистова Е.А. « Компьютер и здоровье»

[http://www.celt.ru/articles/art/art\\_58.phtml](http://www.celt.ru/articles/art/art_58.phtml)



# Ну вот и всё

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

