

# Компьютер друг или враг?...

Исследовательскую работу выполнила  
Ученица 5 класса Александрова Анна  
МБОУ «ООШ с. Титоренко»

Руководитель:  
Морина Евгения Владимировна



**Целью** исследовательской работы изучение влияния компьютера на здоровье учащихся.



интернета и компьютерных игр.

4. Составить памятку о пользовании компьютером и раздать ребятам из школы.

---

**Были поставлены следующие задачи:**

1. Выяснить влияние компьютера на здоровье учащихся.
2. Узнать о пользе компьютера.
3. Выявить психическую зависимость учащихся от интернета и компьютерных игр.
4. Составить памятку о пользовании компьютером и раздать ребятам из школы.



# Основные вредные факторы при работе за компьютером:



- нагрузка на зрение,
- стеснённая поза,
- заболевания суставов кистей рук,
- затрудненное дыхание,
- развитие остеохондроза,
- наличие излучения от монитора,
- психическая нагрузка и стресс при потере информации,
- компьютерная зависимость.

## Советы для обеспечения безопасного сотрудничества с компьютером.

1. Создать соответствующие условия :

- удобная мебель и её правильная расстановка,
- Следить за чистотой экрана и настройками монитора (яркость, контрастность и т.д.).
- воздушно-тепловой режим,
- освещённость.

2. Систематически проводить гимнастику для глаз2. Систематически проводить гимнастику для глаз, упражнения для улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук, с туловища и ног, а также

- В комнате, где стоит компьютер, нужно часто делать влажную уборку, вытирать пыль. Закончив работу за компьютером, желательно умыться холодной водой.
- Чтобы снизить нагрузку на психику, следует подбирать более спокойные игры, заострять внимание на других возможностях компьютера.

# Заключение

---

В своей работе я рассмотрела влияние компьютера на здоровье учащихся, и выяснила, что компьютерные технологии оказывают огромное негативное воздействие на здоровье людей, и узнала, как можно снизить или вовсе устранить вред, причиняемый компьютером.

Так же исследовала влияние персонального компьютера на здоровье учащихся школы.

Оказалось, что всё больше становится учеников, проводящих более 4 часов в день за компьютером, что влечёт за собой вред здоровью. У многих из опрошенных, после работы за ПК болит голова, кисти рук, затуманивается зрение.

## Список литературы

---

- Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Школьник и компьютер.- М.: ВАКО, 2007.
  - Компьютер и здоровье ребёнка - <http://www.patee.ru/children/child-health/view/?id=13631>
  - Компьютер и ребенок: все за и против - <http://www.u-mama.ru/read/article.php?id=4816>
  - Родительское собрание «Компьютер – не забава» - [http://www.edu.murmansk.ru/www/to\\_teacher/methodical/psiholog/rod\\_sobr/rod\\_sobr\\_3.htm](http://www.edu.murmansk.ru/www/to_teacher/methodical/psiholog/rod_sobr/rod_sobr_3.htm)
  - [www.1september.ru](http://www.1september.ru)
-

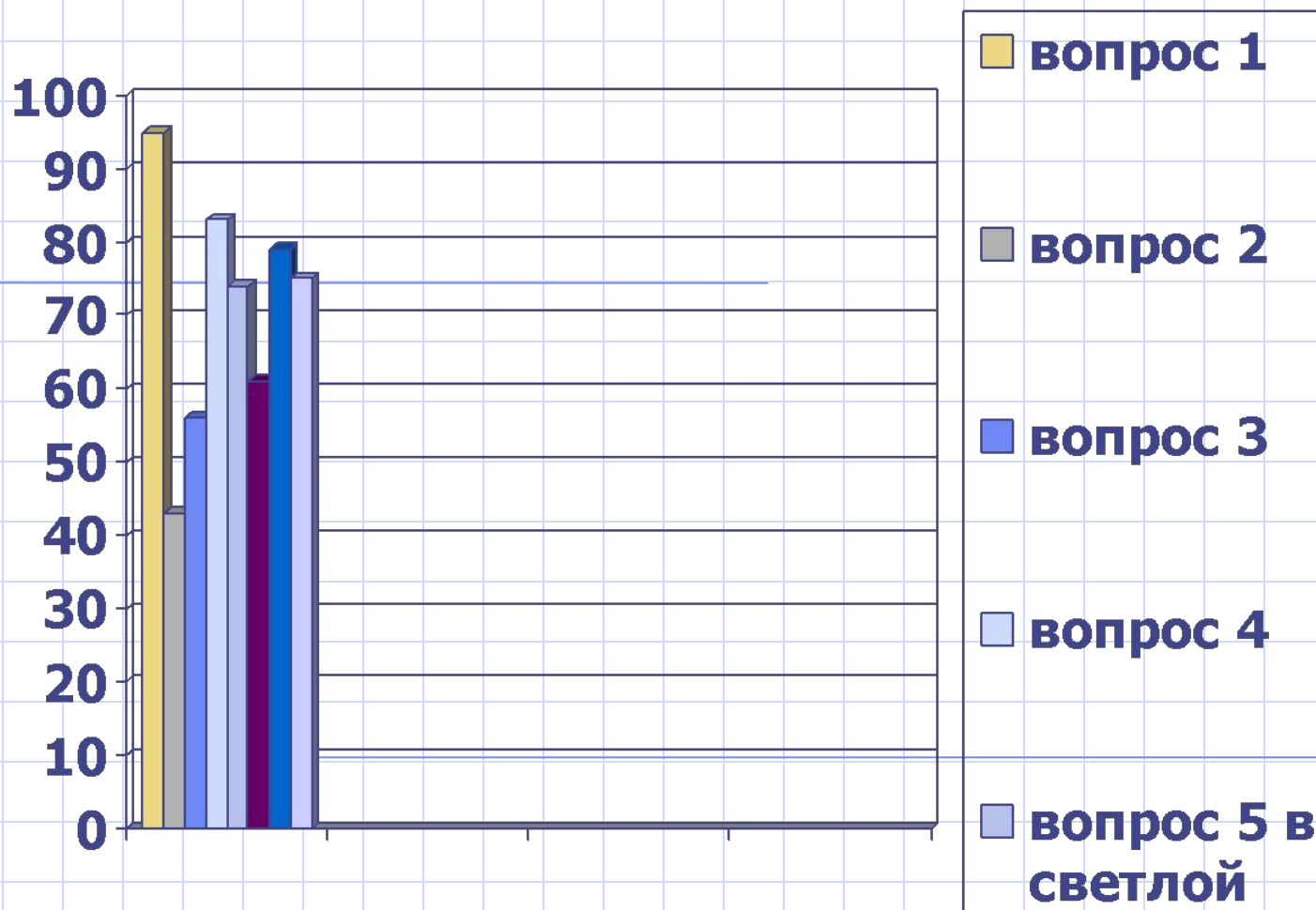


# Анкета для учащихся

1. Есть ли у вас дома компьютер?
2. В среднем вы проводите за компьютером более 4 часов в день?
3. Пользуетесь ли Вы Интернет?
4. Играете за компьютером?
5. При каком освещении вы работаете за компьютером?
  - Светлой комнате;
  - В полумраке;
  - В темной комнате.
6. Устают ли у вас глаза при работе с компьютером?
7. Устают ли у вас при работе за компьютером спина, шея, руки?
8. После работы за компьютером появляется головная боль?



# Результаты анкетирования учащихся нашей школы.



# Комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)

## **ФМ для улучшения мозгового кровообращения.**

1. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле. 1-2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

## **ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук.**

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

## **ФМ для снятия утомления с туловища.**

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 - то же в другую сторону. 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - и.п., 5-8 то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.



# Комплекс упражнений гимнастики для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 3. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

