



Компьютер
и его влияние на здоровье человека

Информационный век на дворе

Времена пошли такие, что можно позволить себе не помнить таблицу умножения, но вот с компьютером будь добр общайся на «ты» и без посторонней помощи. Что поделаешь-информационный век на дворе!



Гипотеза

**Влияет ли компьютер
на здоровье человека?**



План работы

1. Выяснить, какими болезнями можно заболеть от компьютера.
2. Основные вредные факторы влияющие на человека за компьютером?
3. Провести анкетирование учащихся школы.
4. Первые признаки компьютерной зависимости.



Компьютер

Это - программируемое электронное устройство, способное обрабатывать данные и производить вычисления, а так же выполнять другие задачи манипулирования символами.





Как источник информации

В



А

Как развивающей среды

С

Как помощник в отдыхе

Применение компьютера

Е

Как обучающего устройства

Д

Как средство общения

Основные вредные факторы влияющие на человека за компьютером

1

Сидячее положение в течение длительного времени.

2

Электромагнитное излучение.

3

Перегрузка суставов кистей.

4

Нагрузка на психику.

5

Повышенная нагрузка на зрение.

6

Стресс при потере информации.

Не соблюдение требований ведёт к :

Сколиоз

**Ухудшение
зрения**

Аллергия

Ожирение



Остеохондроз

**Туннельный
синдром**

**Нарушение
психики**

**Заболевание
суставов
кистей рук**

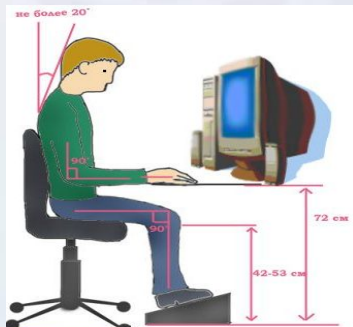
Неправильная осанка

Грыжа
межпозвоночных
дисков

Заболевания
шейного или
поясничного
отделов



Возникают сильные
боли, причем не только
в спине, но и в других
частях тела



Перегрузка суставов и кистей



Постоянная перегрузка суставов и кистей может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими...



Компьютерная зависимость

Зависимость
От Интернета
(сетеголизм)

Зависимость от
компьютерных
игр (кибераддикция)



Опасность стать зависимым от компьютерной игры грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более двух часов в день.



Как не попасть в рабство современной техники?



Есть ли способы предотвращения или преодоления компьютерной болезни?

Компьютерные игры – это помощники в учебе, невинное развлечение, или же вредная привычка?

Плюсы

- способствуют развитию познавательных способностей детей.
- повышает коэффициент невербального интеллекта.
- развивает усидчивость, терпение.
- формирует навык анализа ошибок, поиска решений.
- навык адекватного реагирования на неопределенность.
- может помочь ребенку преодолеть робость, сформировать коммуникативные навыки.

Минусы

- отрывает от окружающего мира, способствует уходу в виртуальный мир.
- снижает или исключает потребность в чтении, формирует «клиповое сознание».
- агрессивной настрой.
- потеря ориентации во времени и пространстве, мозаичность восприятия.
- вызывает чувство всесильности и безопасности, что приводит к снижению инстинкта самосохранения в реальности.

Пять правил безопасности

1. Компьютер следует расположить в углу или задней поверхностью к стене.
2. До и после работы на компьютере следует протирать экран слегка увлажненной чистой тряпкой или губкой.

3. В помещении, где используется компьютер, необходима ежедневная влажная уборка. Поэтому пол в нем не надо закрывать паласом или ковром.

4. Считается, что наши зеленые друзья - кактусы - тоже помогают уменьшить негативное влияние компьютера.
5. Не забывайте почаще проветривать комнату, а аквариум или другие емкости с водой увеличивают влажность воздуха.

Первые признаки компьютерной зависимости

- Ест, пьет чай, готовит уроки за компьютером;
- Провел хотя бы одну за компьютером;
- Приходит домой и сразу садится за компьютер;
- Забывает поесть;
- Пребывает в плохом настроении, если компьютер сломался;
- Конфликтует на запрет сидеть за компьютером.



Встаньте с кресла

Перерывы

Посмотрите вдаль,
сделайте комплекс
упражнений



Просто походите



Что мы узнали дополнительно?



Если вы много работаете с клавиатурой, приобретите специальную подставку под запястья;



Изготовьте шумозащитный экран, отделяющий рабочее место от системного блока, положите под системный блок шумозащитную прокладку;



Улучшить условия труда поможет ионизация воздуха с помощью «Люстры Чижевского»;

Плохо или нет Вам решать в итоге!



К нам учитель подошел
И сказал, заохав:
*«За компьютером сидеть-
Детям очень плохо!»*
Плохо это или нет-
Вам решать в итоге!



КРОМЕ КОМПЬЮТЕРА ЕСТЬ ЕЩЕ МНОГО ИНТЕРЕСНЫХ ЗАНЯТИЙ:



Используемые материалы:

<http://comp-doctor.ru/psi/psi.php> компьютер и психика

http://comp-doctor.ru/articles/art_0005.php влияние электромагнитного излучения

<http://comp-doctor.ru/hands/hands.php> туннельный синдром

<http://comp-doctor.ru/stress/stress.php> компьютер и стресс

<http://comp-doctor.ru/index.php> компьютер и здоровье

<http://comp-doctor.ru/ost/ost.php> компьютер и позвоночник

<http://comp-doctor.ru/eye/eye.php> как защитить глаза

http://comp-doctor.ru/eye/eye_upr.php гимнастика для глаз

http://comp-doctor.ru/sovet/sovet_pp3.php как правильно сидеть

www.klyaksa.net «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»

«Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы»

