

# «Компьютер. Что это: новая угроза для здоровья или современный друг и помощник?»



**Авторы:**

*Ученицы 10 класса  
Ананьева Марина  
Алексеева Ольга  
Егошина Виктория*

**Научный руководитель:**

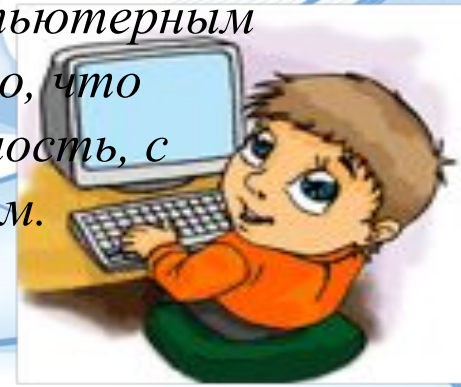
*Гаджимурадова  
Жанна Магомедовна,  
учитель информатики и ИКТ*

Чебоксары 2012

# Актуальность проблемы

*Сегодняшние темпы компьютеризации превышают темпы развития всех других отраслей. Современный человек использует компьютер повсеместно – на работе, дома, в машине. Компьютер дал нам все большие возможности: подготовка рефератов, общение через сайты, хранение информации, развлечения в виде компьютерных игр.*

*Но вместе с пользой компьютер внес в нашу жизнь и негативные моменты. К сожалению, для многих компьютер стал самоцелью, вместо того, чтобы быть средством для познания и совершенствования себя самого. Многие школьники стали проводить за компьютером огромное количество времени, не замечая ничего вокруг себя. Компьютер заменил им общение с друзьями, занятия в кружках по интересам, сократил время на подготовку домашних заданий. Проблема психологического пристрастия к компьютерным играм становится актуальной для России, а учитывая то, что количество людей, попадающих в компьютерную зависимость, с каждым днем растет, этот вопрос является актуальным.*



# Цели

- *Определить влияние компьютера на здоровье детей и дать рекомендации по сохранению здоровья при работе за компьютером.*
- *показать вредные факторы, влияющие на здоровье пользователей при работе за компьютером, а также профилактические меры, снижающие действие этих факторов*

# Задачи

- *Изучить литературу о правилах работы за компьютером;*
- *Выяснить, влияет ли работа с компьютером на организм человека и как можно сохранить здоровье при работе с компьютером*
- *Провести анкетирование.*
- *Выявить отношение учащихся к проблеме: Как сохранить здоровье при работе с компьютером?*



## Тема исследования:

*«Компьютер.*

*Что это: новая угроза для здоровья или современный друг и помощник?»*

## Методы исследования:

*Обзор литературы по данной теме.*

*Анкетирование.*



## Объект исследования:

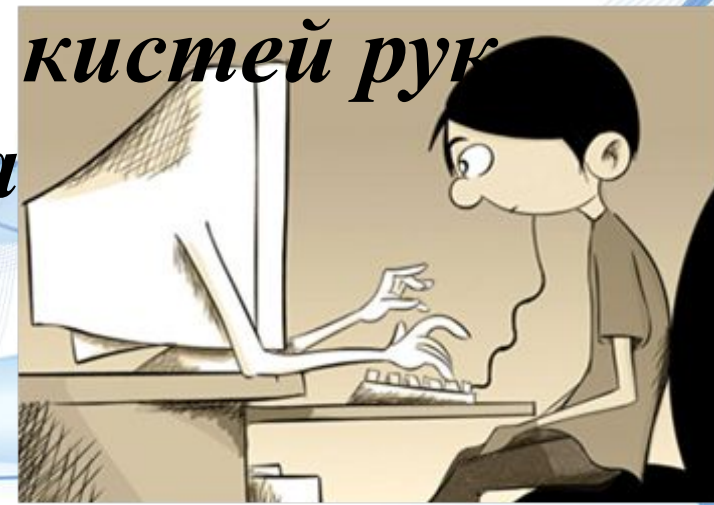
*учащиеся 3– 10-го классов МОУ «СОШ №11»*

## Метод исследования:

*Анкетирование учащихся 3-10 классов с целью определения положительных и негативных влияний компьютера на личность школьника, психические процессы: внимание, память*

# 1. Компьютер: вредные для здоровья факторы

- *1.1. нагрузка на зрение*
- *1.2. Стесненная поза.*
- *1.3. Затрудненное дыхание.*
- *1.4. Боли в мышцах спины, шеи и головные боли.*
- *1.5. Остеохондроз.*
- *1.6. Заболевания суставов кистей рук*
- *1.7. Психическая нагрузка*
- *1.8. Излучение.*



## 2. Профилактические меры, снижающие действие вредных факторов, влияющих на здоровье пользователей.

- *2.1 правильное расположение предметов в помещении*
- *2.2 Правильная рабочая поза*
- *2.3 Снижение утомляемости глаз.*
- *2.4 Пауза для отдыха.*
- *2.5 А что делать, если устают руки?*

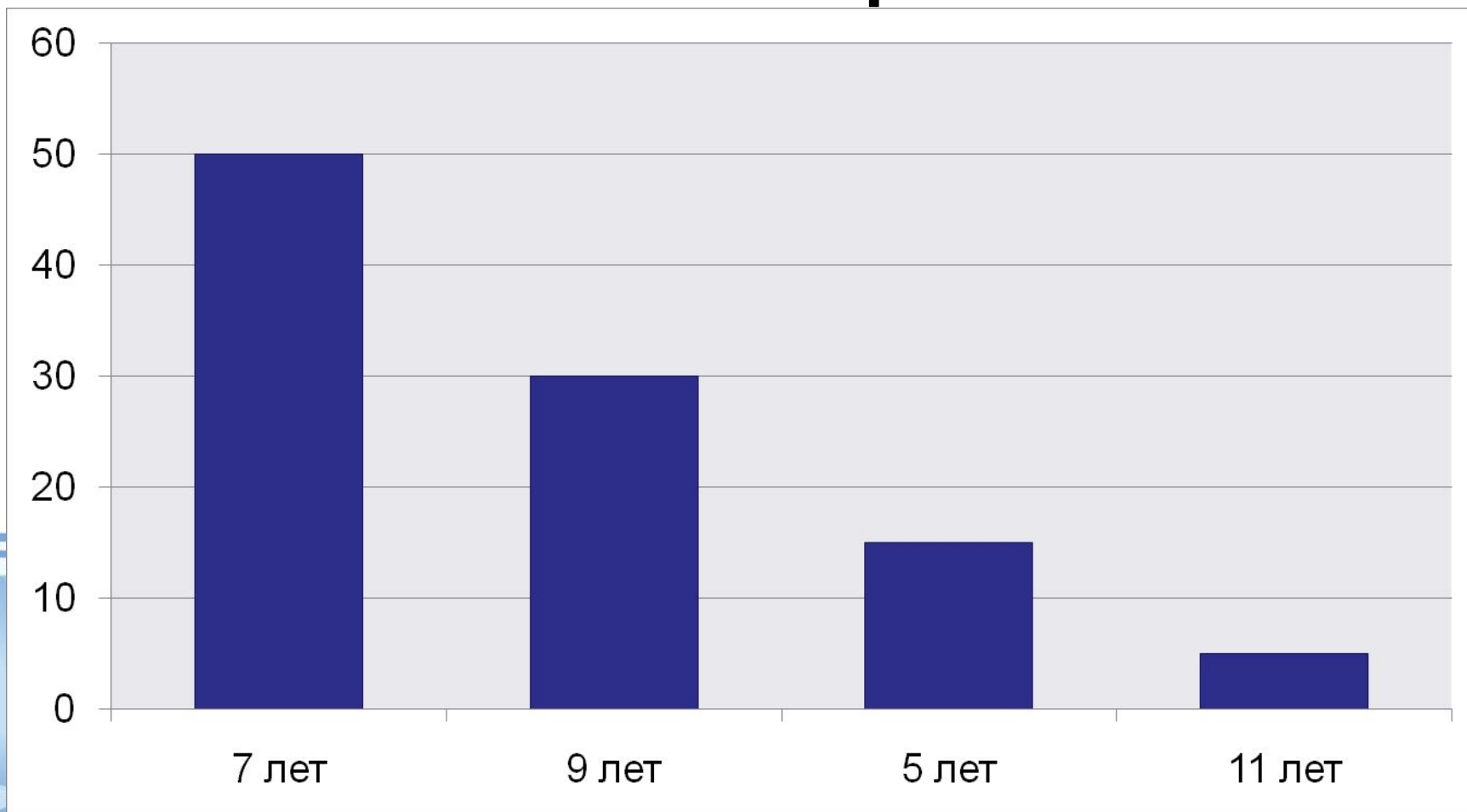


## **3.Компьютер - друг и помощник.**

- **3.1.Влияние компьютера на детей.**
- **3.2.Компьютер,как способ развлечения.**
  - **3.2.1. Как влияют компьютерные игры на развитие ребёнка.**
- **3.3.Что плохо?**
- **3.4. Советы позитивного отношения к компьютеру подросткам и их родителям «Когда компьютер – твой друг».**

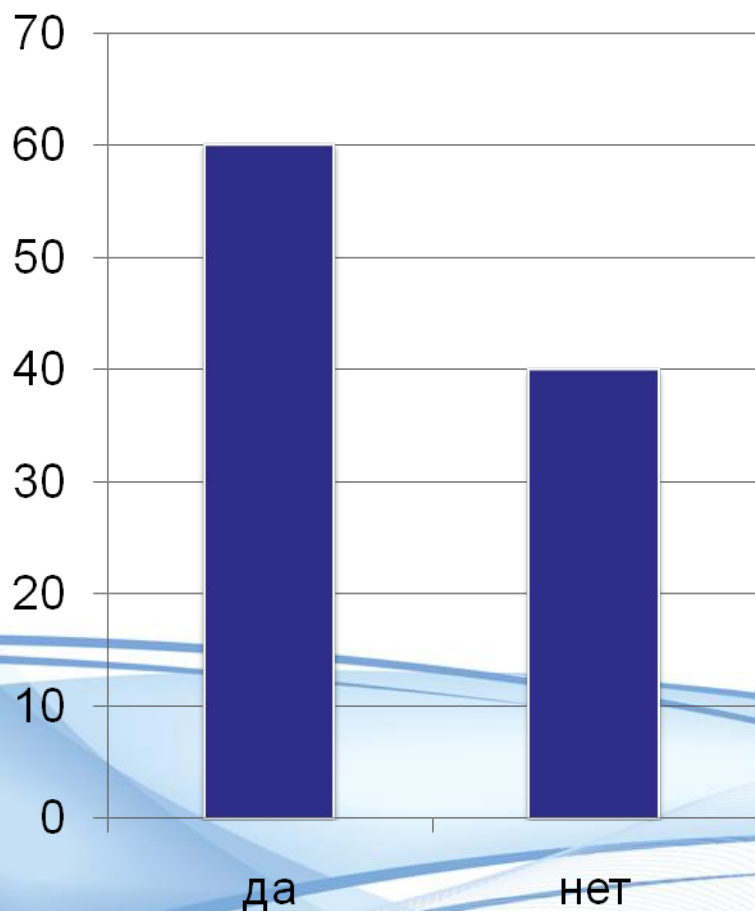
# Анкетирование

Во сколько лет вы начали работать за компьютером?

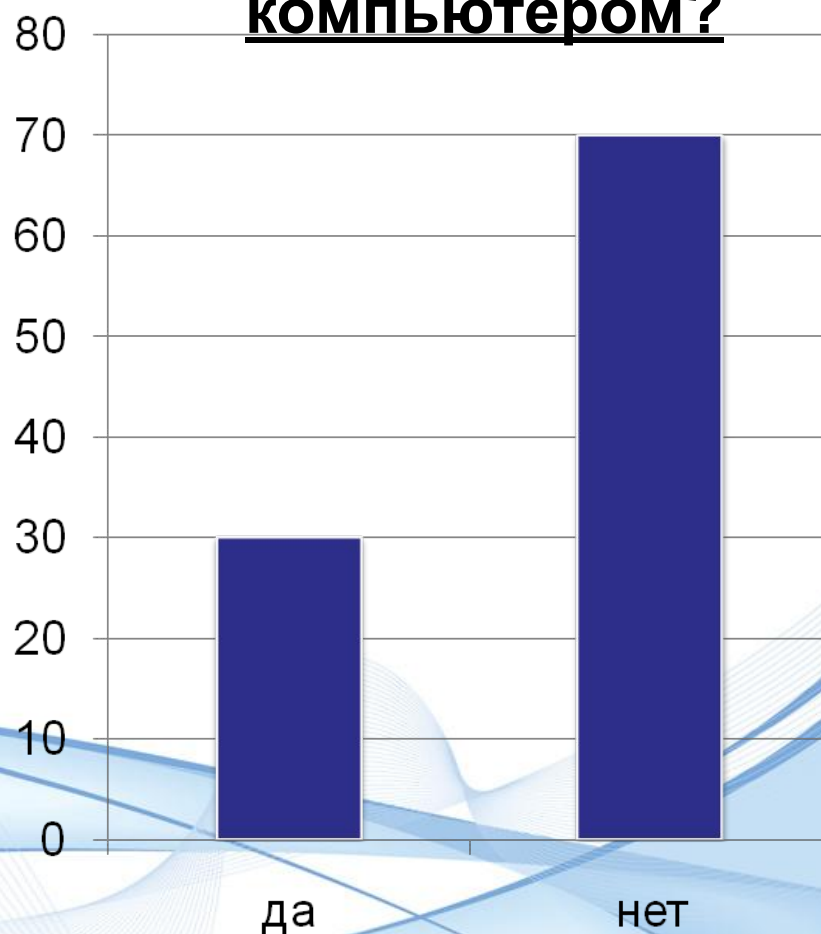




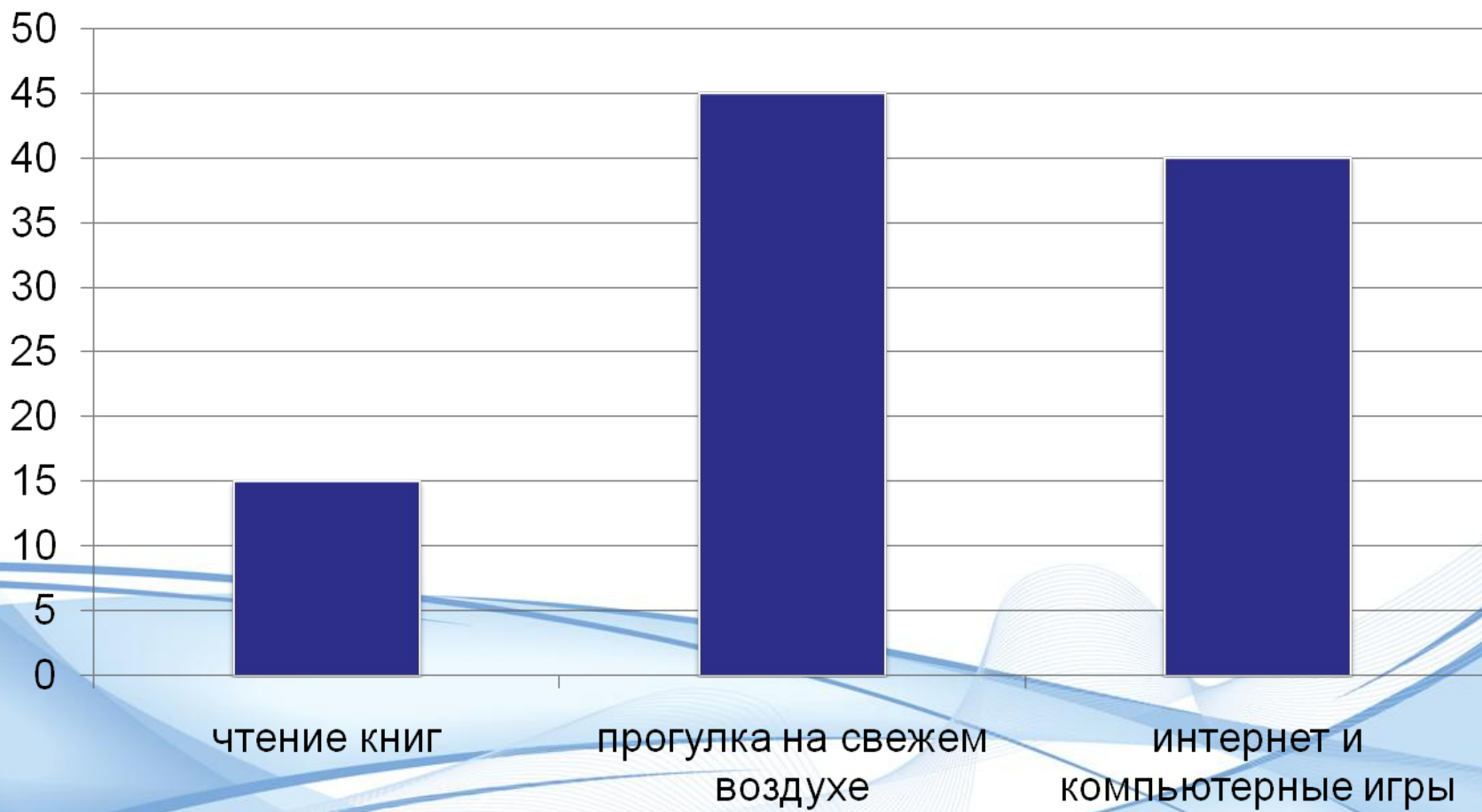
**Устают ли у вас глаза после работы за компьютером?**



**Делаете ли вы физ-минутку во время работы за компьютером?**



# Что бы вы предпочли делать в свободное время?



# Заключение



Наступивший век - эпоха информационных технологий. Отлучить нас – детей от компьютера все равно не удастся, да и не нужно. Учёные доказали, что при работе за компьютером, вырабатывается умение быстро принимать решения и не теряться, когда происходит сбой и на экране появляется не то, что ожидал, которое поможет при решении более сложных задач. Наше исследование доказало, что компьютер, как и всё, что окружает нас, может быть и полезным, и вредным. Мы пришли к выводу, что «общение» с компьютером необходимо, полезно в работе, облегчает поиск и работу с информацией, но требует жесткой установки рабочего времени и выполнения санитарно-гигиенических правил. Это важно, чтобы уменьшить отрицательное воздействие компьютера на детский организм. Интерес детей к компьютеру огромен, и нужно направить его в полезное русло. Компьютер должен стать для ребёнка равноправным партнёром, способным очень тонко реагировать на все его действия и запросы. Соблюдение несложных правил работы на компьютере позволит сохранить здоровье и одновременно открыть ребёнку мир огромных возможностей.



**Спасибо!**