

# Учні́вський проєкт

КОМП'ЮТЕР І  
ЗДОРОВ'Я  
ШКОЛЯРА

*Екологічний проєкт*

**Роботу виконала:**

**Гримайло Людмила**

учениця 10 класу

Межиріцької

загальноосвітньої

школи І-ІІІ ступенів

Лебединської районної ради

**Учитель, науковий керівник:**

**Римар Валентина Матвіївна**

учитель біології вищої категорії

Межиріцької загальноосвітньої

школи І-ІІІ ступенів

Лебединської районної ради

# Актуальність теми:

у зв'язку із процесом глобальної комп'ютеризації життя людини виникають питання про вплив комп'ютера на її організм і, у першу чергу, на фізичне та психічне здоров'я. Особливу увагу треба приділити вивченню впливу комп'ютера на здоров'я школярів, що обумовлено як більшою чутливістю організму дитини до всіляких факторів навколишнього середовища, так і можливими віддаленими наслідками такого впливу, які позначаються лише через багато років. Таке дослідження необхідно для виявлення кола можливих професійних захворювань користувачів комп'ютерів, розробки методів їхньої профілактики, діагностики й лікування.

# Негативні фактори, які впливають на людину, яка працює за комп'ютером

- ▣ 1. Сидяче положення протягом тривалого часу
- ▣ 2. Електромагнітне випромінювання
- ▣ 3. Перевантаження на верхні кінцівки
- ▣ 4. Підвищене навантаження на зір
- ▣ 5. Стрес у разі втрати інформації

# 1. Сидяче положення протягом тривалого часу

- ▣ Результатом напруження м'язів і відносної статичності пози може стати остеохондроз, а у дітей – сколіоз. Під час тривалого сидіння за комп'ютером між сидінням стільця й тілом розвивається ефект теплового компресу, що приводить до застою крові в тазових органах.

## 2. Електромагнітне випромінювання

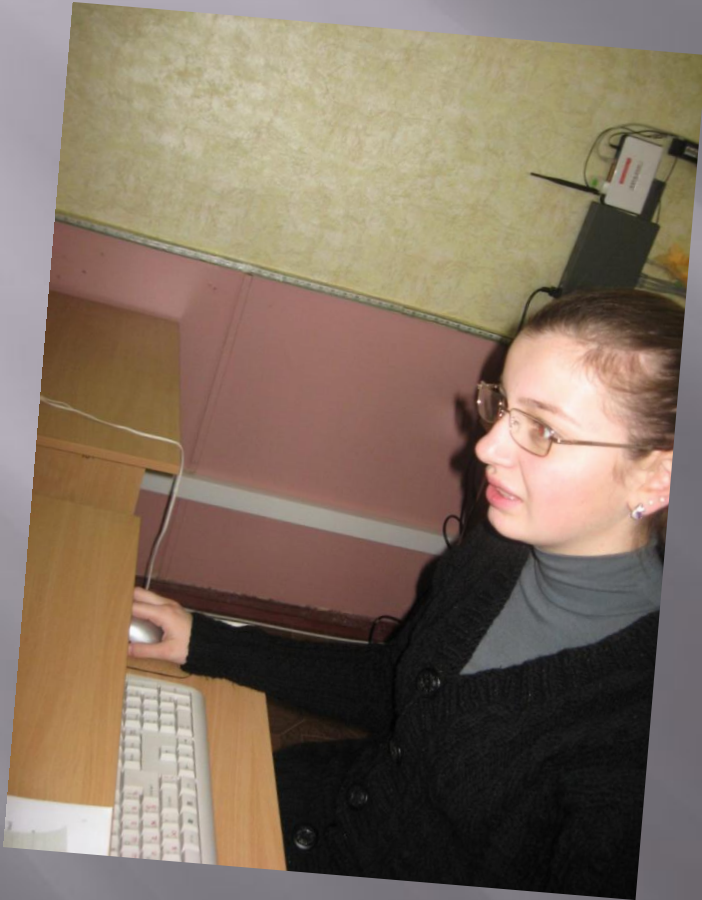
- ▣ Результати досліджень свідчать про шкідливий вплив ЕМВ усіх діапазонів довжин хвиль на організм людини. Сучасні монітори з кінескопами, а тим більше рідиннокристалічні монітори, стали значно безпечніше для здоров'я, ніж монітори десятирічної давнини. Однак в усіх випадках залишається низькочастотне ЕМВ від електродвигунів, трансформаторів і т. д., що не екранується, ефекти якого на сьогодні вчені прогнозувати не можуть. Але вони застерігають, що в деяких випадках це ЕМВ може призводити до таких змін стану організму, за яких він стає більш уразливим для шкідливих факторів іншої природи, наприклад ксенобіотиків, вірусів і т. п.

# 3. Перевантаження на верхні кінцівки

- ▣ У пальцях рук унаслідок постійних ударів по клавішах виникає відчуття слабкості, оніміння й «мурашок» у подушечках. Це може призвести до ушкодження суглобного й зв'язкового апарата кисті, а надалі захворювання кисті можуть стати хронічними.



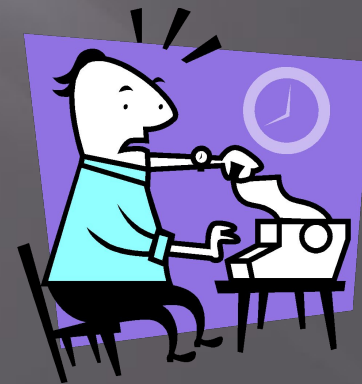
## 4. Підвищене навантаження на зір



- Зорова система людини погано пристосована до розглядання зображення на екрані монітора. Очі реагують на найдрібнішу вібрацію тексту або картинки, а тим більше на мерехтіння екрана. Перевантаження очей призводить до втрати гостроти зору. Погано позначаються на зорі невдалий добір кольору, шрифтів, компоновання вікон у використовуваних програмах, неправильне розташування екрана.

# 5. Стрес у разі втрати інформації

- ▣ Тривала робота за комп'ютером призводить до змін у вищій нервовій діяльності, ендокринній, імунній і репродуктивній системах, позначається на зорі й кістково-м'язовому апараті людини. Тривалі й стійкі зміни, як правило, завдають шкоди організму. був випадок, коли учень 11 класу навіть не прийшов на державний екзамен, захопившись комп'ютерної грою. Він говорив, що йому нічого не треба. Комп'ютер замінював для цього учня усе.





# Анкетування

- ▣ Анкета
- ▣ 1. Чи є у вас удома комп'ютер?
- ▣ 2. Чи вмієте ви працювати на комп'ютері?
- ▣ 3. Чи вмієте ви працювати на комп'ютері?
- ▣ 4. Скільки годин на день у середньому ви проводите за комп'ютером?
- ▣ 5. Чому ви віддасте перевагу: комп'ютеру або спорту?
- ▣ 6. Чи граєте ви в комп'ютерні ігри?
- ▣ 7. Скільки часу проводите за комп'ютерною грою?
- ▣ 8. Чи легко ви відриваєтеся від гри?
- ▣ 9. Чи є у вас постійне бажання грати?
- ▣ 10. Чому ви віддасте перевагу: спілкуванню із другом або з комп'ютером?
- ▣ 11. Що вас більше цікавить: комп'ютер або читання книги?
- ▣ 12. Чому ви віддасте перевагу: прогулянці на свіжому повітрі або комп'ютерові?
- ▣ 13. Чи робите ви гімнастику для очей?
- ▣ 14. Як ви думаєте, скільки годин на день можна працювати за комп'ютером?
- ▣ 15. Чи втомлюються у вас очі під час роботи за комп'ютером?
- ▣ 16. Чи відвідуєте ви ігрові зали?
- ▣ 17. Скільки часу ви проводите в ігровому залі?
- ▣ 18. Як часто ви проводите гімнастику для очей?
- ▣ 19. У які ігри ви любите грати?
- ▣ 20. Як ви думаєте, яке спілкування із другом краще: по комп'ютеру або безпосередньо?



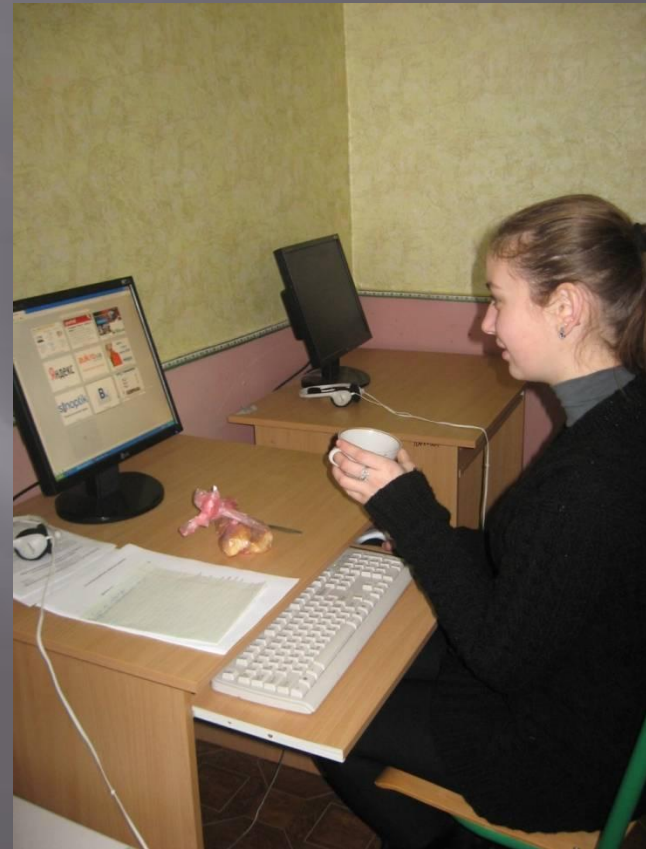
## 2. Аналіз результатів анкетування

- За результатами проведеного анкетування з'ясувалося, що 67 % учнів мають удома комп'ютер; 85 % уміють працювати на ньому, при цьому 8 % учнів почали працювати на комп'ютері з 4-5 років, 32,5 % - з 6-9 років, 33 % - з 10-12 років, 21,5 % - з 13-14 років, 5 % - з 15-16 років.



# Першими ознаками розвитку комп'ютерної залежності є такі:

- -їсть, п'є чай, робить уроки біля комп'ютера;(4учні)
- -провів хоча б одну ніч біля комп'ютера;(під час канікул – 5учнів)
- -прогуляв школу - сидів за комп'ютером;(0-учнів)
- -приходить додому й відразу сідає за комп'ютер;(20%)
- -забув поїсти, почистити зуби (раніше такого не спостережілося);(10%)
- -перебуває в поганому, роздратованому настрої, не може нічим зайнятися, якщо комп'ютер зламався;
- -конфліктує, загрожує, шантажує у відповідь на заборону сидіти за комп'ютером.

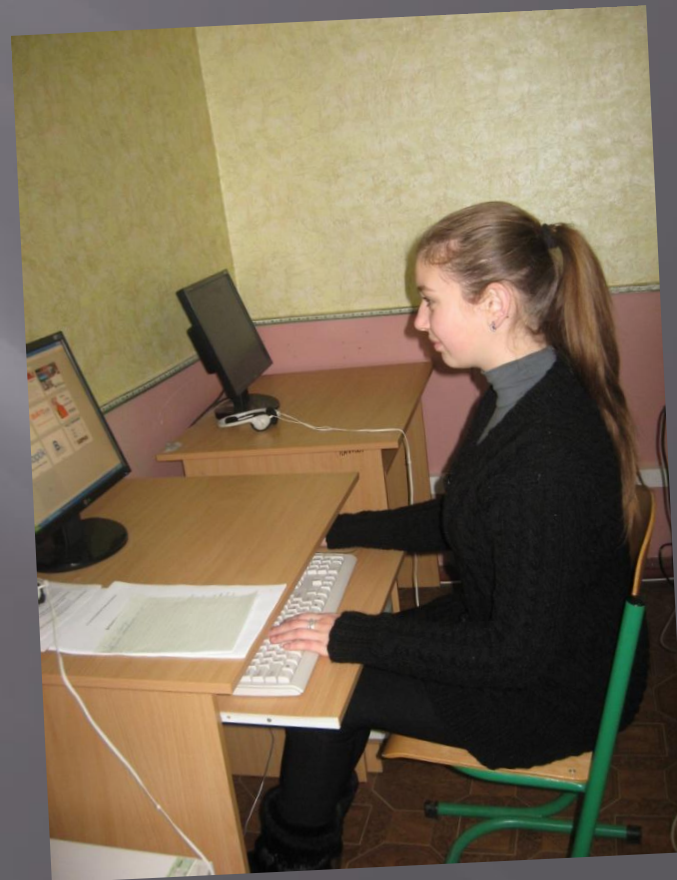


# 3. Рекомендації по роботі на комп'ютері

- Найважливіше під час роботи з комп'ютером - розумне співвідношення часу роботи й відпочинку



# Спілкування чи комп'ютер



# „Книга чи комп'ютер: в сучасному і майбутньому?“



# Вирішувати Вам



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ

