

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.



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 глаз, упражнения для улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук, с туловища и ног, а также физкультминутки

- 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
- 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.

