

# Влияние компьютера на организм подростка.



Работу выполнил:  
ученик 8 класса А  
МОУ лицея №14  
Сухненко Антон  
Руководитель:  
Александрова  
Надежда Васильевна

# Актуальность темы.

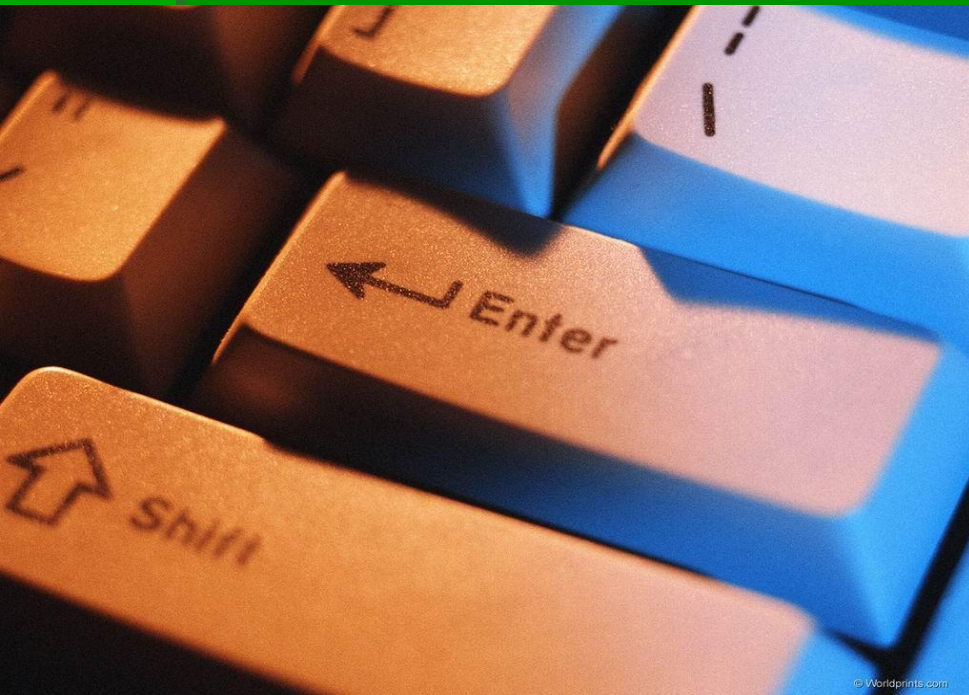
- Сегодня 90% выпускников оканчивают школу с хроническими заболеваниями, в том числе с резким ухудшением зрения. Это происходит еще и потому, что подросток слишком много времени проводит за компьютером.
- Влияния компьютера на организм подростка – актуальнейшая проблема современности..

# Гипотеза

- Компьютер оказывает только положительное влияние на подростков.

# Цель.

Исследование влияния компьютера на организм подростка.



# Задачи.

- Проанализировать информационные источники по данной теме.
  - Провести исследование:
  - Выяснить положительные и отрицательные стороны использования подростком компьютера во внеурочной деятельности.
- а) сколько времени учащиеся лица среднего звена в среднем проводят за компьютером в будние и выходные дни;
- б) как влияет работа за компьютером на внимание подростков;
- в) познакомить с результатами исследования учащихся среднего звена лица, принять участие в научно-практической конференции.

# Ход исследования.

- Познакомиться с имеющимися информационными источниками по теме исследования.
- Провести анкетирование, проанализировать результаты.
- Провести тест на внимание с использованием методики «Корректирующая проба», проанализировать результаты.

# История появления компьютеров.

Компьютер является неотъемлемой частью повседневной жизни человека.

Ещё с давних времён люди создавали приспособления для облегчения вычислений, затем появились первые вычислительные машины, но первый персональный компьютер был создан только в середине XX века.

На заре эры компьютеров считалось, что основная их функция – вычисление. Однако в настоящее время полагают, что основная их функция – управление.

# Положительные стороны работы с компьютером.

- Получение дополнительной информации в сети Интернет.
- Возможность общения с отдаленными респондентами.
- Возможность подготовки учебных заданий с использованием ИКТ технологий.
- Дистанционное обучение.
- Использование учебных развивающих программ.
- Возможность отдыха за занимательным для пользователя занятием и т.д.



# Электромагнитное излучение.

- Основной источник высокочастотного электромагнитного поля - отклоняющая электромагнитная система кинескопа.
- Тормозное электромагнитное излучение - это разновидность гамма - или рентгеновского излучения.
- Мощность этого излучения невелика, но гамма-излучение распространяется во все стороны.

# Положение тела при работе за компьютером.

- Клавиатура не должна быть расположена слишком высоко или слишком далеко (близко) по отношению к корпусу.
- Сохранять правильную осанку при работе за компьютером помогает рационально подобранный рабочий стул или кресло, которое можно легко приспособить под вашу фигуру.

# Требования монитора.

- Оптимальный размер экрана для младшего школьника - 15 дюймов, для среднего и старшего школьного возраста подойдет 17-дюймовый монитор.
- Правильное расстояние до монитора - около 45-60 см, желательно, чтобы он находился ниже уровня глаз. Правильное освещение - естественный свет, падающий слева.
- В темное время суток лампа должна освещать только документ, но не экран монитора. Это поможет избежать бликов, осложняющих работу.

# Влияние компьютера на зрение.

- Пересушивание конъюнктивы глаза.
- Долгая игра перед монитором может привести к близорукости и астенопии - отсутствию силы зрения.

# Психологические проблемы.

## Интернет.

Зависимость может возникнуть от постоянной потребности в информации или постоянной потребности в связи (общении). В связи с этим можно определить следующие проблемы:

- Просмотр в массовом порядке сайтов с порнографическим содержанием.
- Зависимость от общения посредством Интернета.

# Компьютерные игры.

- Кроме сетемании, появилась и другая болезнь с подобными симптомами, но к которым добавляется нервное и физическое возбуждение. Это игромания.
- Зависимость от компьютерных игр существует в довольно большом масштабе
- В Японии исследователи обнаружили, что компьютерные игры стимулируют участки головного мозга, отвечающие за зрение и движение. Но при этом у детей, проводящих долгие часы за компьютерными играми, не развиваются лобные доли мозга.

# Компьютер как причина суицида.

- Подростки копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает компьютер.
- Особенно подражательность характерна для незрелых, внушаемых субъектов.

# Болезни, связанные с компьютером.

- Остеохондроз.
- Мигрень.
- Повышенное \ пониженное давление.
- Боли в суставах.
- Расстройство желудка.
- Геморрой.
- Простатит.
- Психические расстройства.



# Причины заболеваний.

- Излучение, исходящее от компьютера.
- Неправильная поза.
- Чрезмерное влияние на психику подростков.

# Анкетирование.

1. Есть ли у Вас компьютер?

А) да                                Б) нет

2. Как давно он у Вас появился?

А) 1 год                            Б) 2 года                            В) 3 года

Г) \_\_\_\_\_ свой вариант:

3. Сколько времени в день Вы в среднем проводите за компьютером в рабочие дни?

А) 30 мин;                        Б) 1 час;                            В) 2 часа;

Г) \_\_\_\_\_ свой вариант:

4. Сколько времени Вы в среднем выделяете на работу с компьютером в выходные дни?

А) 30 мин;                        Б) 1 час;                            В) 2 часа

Г) \_\_\_\_\_ свой вариант:

5. Чем Вы в основном занимаетесь, когда работаете с компьютером?

А) играете в компьютерные игры;

Б) ищите информацию для учебной деятельности;

В) посещаете Интернет ради развлечения;

Г) \_\_\_\_\_ свой вариант:

6. Отмечали ли Вы изменение состояния своего организма после длительного использования компьютера?

А) да;                                Б) нет.

7. Задумывались ли Вы об отрицательном влиянии компьютеров на организм подростка?

Если да, то в чём по-вашему оно заключается?

А) да;                                Б) нет.

8. Если да, то в чём по-вашему оно заключается?

9. Как относятся к Вашему времяпровождению за компьютером Ваши родители?

А) одобряют;                        Б) не одобряют

В) считают, что Вы проводите слишком много времени за компьютером.

# Результаты анкетирования.

По результатам анкетирования:

- Лишь у каждого девятого подростка нет компьютера. Большинство из них приобрели компьютер более двух лет назад.
- Лишь каждый десятый подросток, имеющий компьютер, соблюдает норму времяпровождения за компьютером.
- Большинство подростков используют компьютер для развлечения, а не в учебных целях.
- Многие подростки не замечают изменения состояния своего организма после длительной работы за компьютером.
- Многие подростки не задумываются об отрицательном влиянии компьютера.
- Родители в большинстве случаев одобряют времяпровождение ребёнка за компьютером.

# Методика проведения корректурной пробы

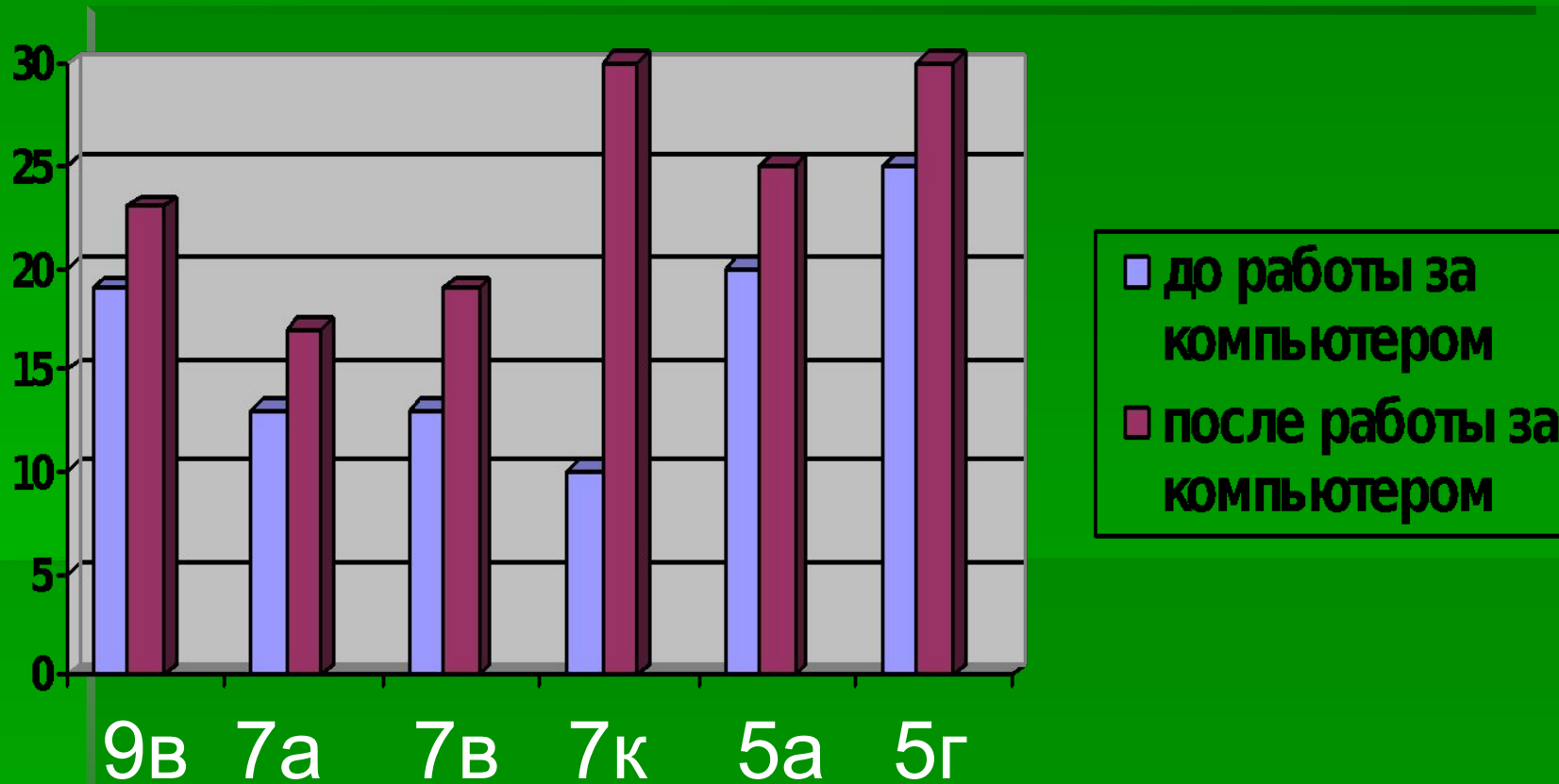
Каждому ученику выдавался листок, на котором в хаотичном порядке были написаны буквы: С, К, И, В, А, Х, Н, Е. На первой минуте ученик зачёркивал буквы В и И в правую сторону, на 2-ой С и К в левую, на 3-ей В и И в правую, на 4-ой С и К в левую, на 5-ой В и И в правую. После каждой минуты ученик ставил черту и продолжал работать от неё. А в конце работы ставилось две черты. Потом подсчитывались ошибки. Эта работа проводилась дважды: до и после сорокаминутной работы за компьютером.

# Корректурная проба.

схавсхевихнаисхнвхвкснаисехвхенаиснвнхивснавсавснаекеахвкесвснаисаисна  
нхисхвхеквхивхеиснеинаиенкхкикхеквкхакхнскаисвсквхнаиснхекхиснаксквхкв  
иснаикаехкиснаикхехеиснахкекхвиснаиснаисвнкхваиснахекехснаксвеевеаисна  
кхкекнвиснкхвехснаискесикнаеснкхквиаиснаехквенвхкеаиснкаикнневнквхавеи  
кахвеивнахиенаиквиеаекеиваксвейкснавнкеснксвхиесвхкнввсквевкниесавиехев  
хеивкаиснаснаиссхаквннаксхаиенаснаисевхкхснеиснаиснквкхвекевквнаиснаисн  
авснахкасеснаисесхквваиснасавкхснеисвиквенаиенекхавихнвихкхехнвиснвсеах  
нкехвивнаеиснвиаеваенхвхвиснаеиекаиеиснесаеихвкевеиснаеаиснквехикхнке  
еакаекхевскхекхнаиснквевеснаисекхекиснеиснвиехквхеивнакисхаиевкевкиехе  
вхвкиснаиаиенаксхкивхникиснаивеснаснаиквехквкесвкснхиснаксхкхвхеаеск  
иснаиехкехкеихнвхакеиснаикхвсхнвиехснаисаквснхаесхаиснаенкисхкехвхвскн  
скхекнаивккхехиснаихкахенаиениквкеехкввиехаиехеквснеиеесвневиснаеахнк  
иснаиеиневиснаивевхсисваиевхеихскеикевххваеснаскисхеаежквехеаиснасваис  
хвекхснкисекаекснаииехсехснаиснвекхавенахиахвеивеаиквавихнахксвхехивх  
внсиеахснанаеснвкснхаевикаиикнкнавснсияесвкхекснаксхвхквснхксвехкаснаис  
наиснхавкевхкиеиснаинхаснехксхевкхехевхенвихнквхекнаиснхаивенаихнхквхе  
вквхаиснахквнваиенсхвкхеаиснавхсвккиснкекнсвиасваехсхваиснаекхекаивна  
аенкаисхаиснхисвквсекхвекиснаиснаисскаиквккнвхсквнаиениснаихавкнвехва  
евхевнаискаианакхквкевеквнхискаиснвнаиснхсхвкиснаиехекхнаиснвехвеиснхв

# Результаты корректурной пробы.

(количество допущенных ошибок в результате корректурной пробы)



# Результаты исследования

---

- Гипотеза не подтвердилась

# Вывод.

1. Развитие современной цивилизации не возможно без использования компьютера. В компьютеризации общества есть положительные и отрицательные стороны.

2. При несоблюдении норм, рекомендованных для занятий с компьютером, негативное влияние на организм подростка возрастает, что приводит к ухудшению внимания, памяти и развитию различных заболеваний.

3. Большинство подростков не соблюдают временные нормы работы за компьютером.

4. Многие подростки не задумываются об отрицательном влиянии компьютера.



# Рекомендации.

1. Принимать правильную позу при работе с компьютером.
2. Предоставление альтернативы.
3. Популяризация созидательного творчества в области информационных технологий.
4. Соблюдение возрастных норм при работе за компьютером.
5. Через каждые 1-1,5 часа работы делайте 5 10-минутный перерыв в виде прогулки.