

МАОУ СОШ № 25/11  
г. Таганрога



Asteza



Исследовательская работа  
**«Здоровье»**

**ТЕМА: «Компьютер: вред или польза?»**

Выполнил: Гасанов Сергей  
Руководитель :Першина Е.А.

2016г.



Asteza

- **Мне очень нравится играть в компьютерные игры, и еще я с удовольствием познаю мир Интернета, ведь с его развитием появилась потрясающая возможность мгновенного доступа к практически неограниченному объему информации.**
  
- **Но моя мама, дедушка стали говорить мне, что не во все игры можно играть детям и чтоб я не засиживался долго перед компьютером , так как это вредно!!! И меня это заинтриговало: правда ли ,что бывают вредные игры и действительно ли компьютер плохо влияет на здоровье !**  
**Я считаю, что выбранная мною тема очень важна потому, что очень много школьников сейчас проводит большее время за компьютером и не все они знают как воздействие компьютера может отразиться на нашем здоровье !**



### Цель моего проекта:

Составить памятку по безопасному пользованию компьютера.

### Я склоняюсь к двум мнениям:

- Как считает Мама: от компьютера только вред-т.к. он вредит здоровью детей.
- Как считает бабушка: когда играешь на компьютере– это хорошо, т.к. игра развивает воображение, мышление детей.

### Задачи:

1. Выяснить, польза или вред от компьютера.
2. Узнать, какие правила нужно соблюдать при игре на компьютере.

### Предмет исследования:

Отношение школьников к компьютерным играм.

### Методы:

Сбор информации, социологический опрос школьников и анализ результатов.

**В ходе выполнения проекта мне предстояло ответить на три важных вопроса:**

- 1) вред или пользу приносят компьютер и компьютерные игры ?
- 2) какие правила необходимо соблюдать при игре?
- 3) сколько можно находиться за компьютером без вреда для здоровья?

**Необходимое оборудование:**

- компьютер, интернет, компьютерные программы Microsoft Word, microsoft Power Point для создания презентации;
- анкеты для опроса одноклассников.



Для того чтобы проверить свои предположения, я составил план исследования:

**1.** Изучить в литературе и интернете сведения о влиянии компьютерных игр на детей; узнать существуют ли гигиенические требования, которые необходимо соблюдать детям.

**2.** Сделать презентацию по найденному материалу.

**4.** Составить Памятку по безопасному пользованию компьютера и компьютерными играми.

**3.** Провести анкетирование среди моих друзей, одноклассников, которое поможет выяснить, в какие игры они любят играть и сколько в среднем они проводят за компьютером. Проанализировать собранную информацию.

**5.** Распространение памятки с гимнастикой для органов зрения.



## 1.Подготовительный этап :

Чтобы собрать нужную мне информацию, я воспользовался возможностями сети Интернет, откуда я взял необходимый мне материал (картинки, статьи). Я узнал, что компьютерные игры могут нести и вред, и пользу.

**1. Развитие творческих способностей**

**2. Умение пользоваться интернетом-может стать хорошей школой общения и навыков по поиску и отбору информации**

**3. Компьютер-помощник школьника**

**4. Развивает логическое и абстрактное внимание**

**5. Игры тренируют память, внимание, реакцию, логику**

**6. Компьютер способен научить ребенка читать и писать в процессе развивающей игры**

**Компьютер-это польза**

**1. Утомление глаз, нагрузка на зрение (Многие помнят инцидент, случившийся в Японии, когда произошли массовые припадки эпилепсии у детей, которые смотрели мультипликационные фильмы с использованием компьютерной графики. Световые вспышки на мониторе изменяют мозговые ритмы в коре и способны стать причиной таких припадков)**

**2. Психологическая зависимость**

**3. Бесконечная увлекательность**

**4. Перегрузка суставов, кистей (Вызывают болезни суставов и позвоночника)**

**5. Стресс при потере информации**

**6. Долгое сидячее положение.**

**7. Жестокие игры приучают к насилию и агрессии**

**Компьютер-это вред**





## 2. Основной этап: АНКЕТИРОВАНИЕ ОДНОКЛАССНИКОВ.

### Цель:

Провести опрос с целью получения данных о вреде компьютера на зрение и на психику. Зависимость школьника от компьютера.

Было опрошено 50 детей ( среди 1-8 классов)

Получились следующие результаты:

У тебя есть дома компьютер?

17%-нет

83%-да

Со скольки лет вы работаете за компьютером?

15%-с 4 лет; 40%-с 8 лет

25%-с 13 лет; 20%-с 14 лет

зависимость от компьютера

36%-постоянное желание  
играть в игры

74%-нет тяги к  
компьютерным играм

прогулка

вместо или вместо прогулки: куда вы предпочитаете пойти?

24%-выбрали компьютер

76%-лыжная прогулка

Пребываете ли вы в плохом, раздраженном настроении  
если был сломан компьютер

20% детей пребывают в  
раздраженном настроении,  
не могут ничем заняться,

80% - не испытывают  
зависимости.

Сколько часов вы находите за компьютером?

80%- от 1-го часа до 2-х часов.

10% - от 2-х часов до 10-ти часов.

Компьютером?

Шантажировали ли вы с родителями, угрожали им, отказывались от ответа на запрет сидеть за компьютером?

96% -ответили, что, не конфликтовали и не угрожали.

4% - вступают с родителями в конфликтные ситуации из-за запрета «общения» с компьютером.

Здоровью?

Вы знаете какую угрозу представляет компьютер вашему здоровью?

80%-ответили, что знают

20%- ответили, что не знают.

В какие компьютерные игры вы предпочитаете играть?

42% ответили, что предпочитают играть в гоночки, стрелялки .

36% предпочитают стратегии

22% предпочитают логические игры

**Проведя анкетирование, мы получили следующие результаты:**

1. 20% учеников заботятся о здоровье своих глаз.
2. Большинство (83 %) учащихся имеют компьютер
3. 10% учеников не знают и пренебрегают нормами работы с компьютером.
4. 10% учащихся проводят за компьютером от 4 до 10 часов.
5. 36% учащихся есть постоянное желание играть в компьютерные игры.
6. 36% учеников любят играть в игры, где присутствует террор и насилие, что неизбежно может привести к нарушению психики.
7. 20% ребят выбрали компьютер вместо прогулки на лыжах, 0%- предпочли компьютер вместо общения с другом на яву, большая часть (72%) предпочитают компьютер вместо чтения книг и разгадывания логических игр.



**3 этап :**  
**Проведение беседы для**  
**ребят 3 «а» класса с**  
**использованием**  
**презентации.**

**Цель : донести до ребят, как важно**  
**знать все нюансы при работе с компьютером,**  
**для сохранения своего здоровья!**

- Монитор является источником практически всех видов электромагнитного излучения (радиации). Монитор лучше расположить так, чтобы взгляд на него падал немного сверху вниз. Экран лучше всего расположить на расстоянии 70–и сантиметров от глаз ребенка. Врачи советуют ежедневно проводить в комнате с компьютером влажную уборку и проветривание, а ещё неплохо держать в комнате аквариум, который более полезен, чем кактус у монитора якобы впитывающий вредное излучение.
- "У детей, которые с раннего возраста чрезмерно увлеклись компьютерными играми, выявлен новый вид заболевания – синдром видеоигровой эпилепсии. Кроме физических недомоганий, описанных выше, у таких детей отмечено развитие негативных черт характера: подозрительность, мнительность, враждебно-агрессивное отношение к близким, вспыльчивость.

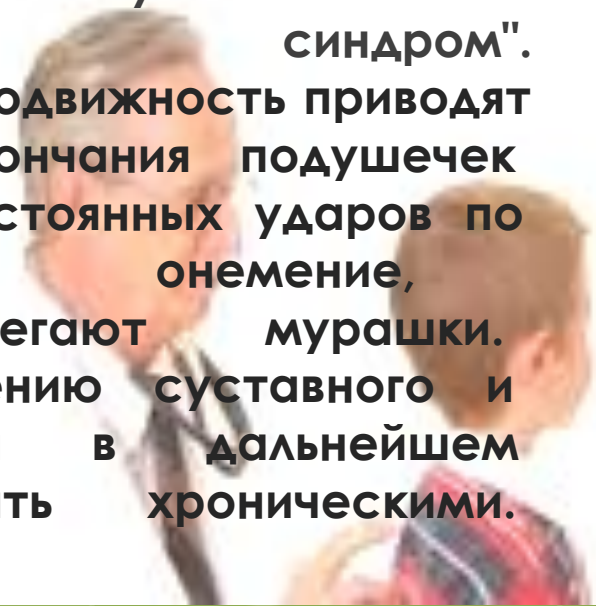


Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения.

Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Суть работы на компьютере - ввести или прочитать текст, нарисовать или изучить детали чертежа. А это - огромная нагрузка на глаза.

В результате у пользователя ухудшается зрение, глаза начинают слезиться, появляется головная боль, утомление, двоение изображения... Это явление получило название "компьютерный зрительный синдром".

Сгорбленная поза, долгая неподвижность приводят ко многим болезням. Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.



По мнению специалистов Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья (ГУ РЦГЭиОЗ), продолжительность непрерывной работы на компьютере для детей различного возраста должна быть следующей:

5 лет – не более 7 минут; 6 лет – 10 минут;

7-9 лет – 15 минут; 10-12 лет – 20 минут;

13-14 лет – 25 минут; 15-16 лет – 30 минут.

Кроме того, между занятиями, если они предполагают более длительное нахождение ребенка перед экраном, необходимо делать перерывы не менее 10 минут.







## Вывод:

**Моя гипотеза подтвердилась не полностью. Нельзя сказать, что компьютерные игры – это хорошо и можно играть сколько хочется, и в любые игры. Как нельзя сказать, что плохо и надо отказаться от них.**

**Влияние компьютерных игр на детей неоднозначно. Кто-то развивает логическое мышление, кто-то забывает про окружающий реальный мир. Компьютер, как и всё, что окружает нас, может быть и полезным, и вредным. Здесь главное придерживаться главного принципа -не навреди, не забывать о нашем реальном мире и соблюдать элементарные правила сохранения нашего здоровья во время «общения» с компьютером.**



**Я думаю, что мой проект полезен для меня и для ребят, которые увлекаются компьютерными играми.**

**Я теперь внимательно выбираю игры. Советую за помощью обратиться к родителям, которые помогут определить: - качество игры; - жанр игры; - содержание игры.**

## Информационные источники:

Медицинская информационная сеть

Л.Н.Юрьевна, Т.Ю.Большот « Компьютерная зависимость  
(формирование, диагностика, коррекция и профилактика)»

Википедия