

«Компьютер: польза или вред?»

□

**Выполнила:
Козина Ирина
ученица 3-Б класса
МОУ СОШ № 4
г. Сердобска**

*Он рисует, он считает,
Проектирует заводы.
Даже в космосе летает
И даёт прогноз погоды.
Миллионы вычислений
Может сделать за минуту.
Догадайтесь, что за гений?
Ну конечно же... компьютер*



Актуальность темы:

Я, как и многие дети, люблю проводить своё свободное время за монитором компьютера. Но часто я слышу от мамы: «Всё, хватит играть, компьютер портит зрение!» Поэтому я решила узнать, вреден ли компьютер на самом деле или это выдумки взрослых. Я думаю, что моё исследование будет очень важным. Ведь я расскажу ученикам моей школы всю правду о вреде и пользе компьютера, и каждый сам для себя решит, как часто он может проводить время у компьютера.



Цель исследования:

Выяснить положительные и отрицательные стороны влияния компьютера на жизнь человека, а также узнать, какие правила надо соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье.



Задачи

- Выяснить, вредит ли компьютер здоровью.
- Узнать, насколько велика польза от компьютера.
- Провести анкетирование среди учителей, учеников школы и их родителей о значении компьютера в их жизни.
- Разработать рекомендации и оформить памятки.
- Проанализировать весь материал, сделать вывод.

Предмет исследования

**Влияние компьютера на здоровье
Человека**

Объект исследования

Процесс использования компьютера



Методы исследования

- Изучение специальной и научной литературы
- Беседа
- Анкетирование
- Анализ



Проблемный вопрос:
ребёнок у компьютера – это
хорошо или плохо?

Гипотеза:
компьютер может быть и другом,
и врагом – всё зависит от того,
сколько времени и с какой
целью ребёнок проводит у
компьютера.

Польза от компьютера

Электронная почта

Выход в Интернет

Электронные презентации

Вычислительные возможности

Создание видеофильмов.

Итак, компьютер – современное и весьма многофункциональное устройство для получения, хранения, обработки и передачи информации, которая может быть представлена в различной форме: текстовой, числовой, графической, звуковой, видеоизображения и

Вред от компьютера

Воздействие на зрение

Стесненная поза (заболевания кистевых суставов, затрудненное дыхание, остеохондроз)

Психическая нагрузка.

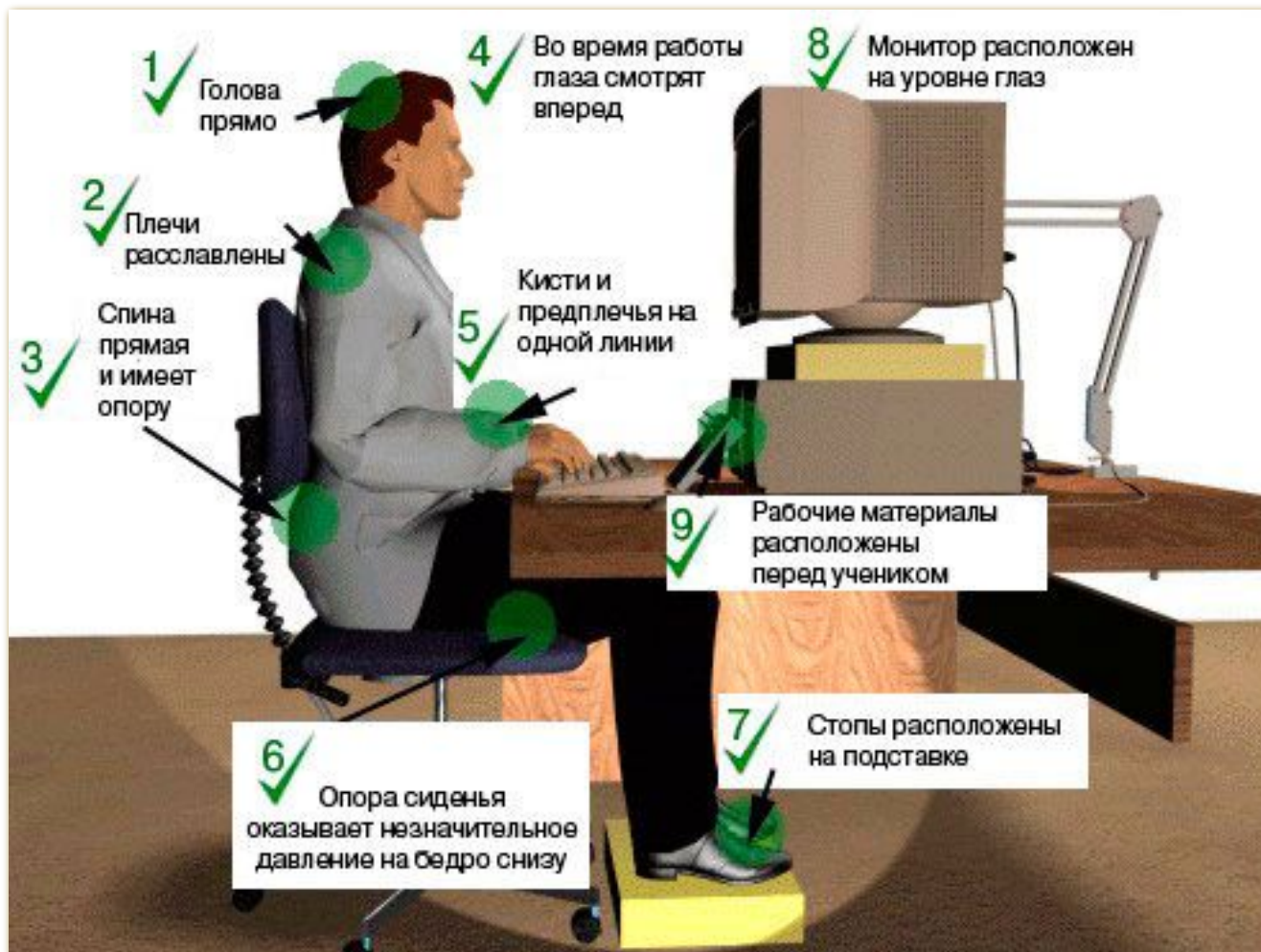
Перенапряжение шейного отдела позвоночника.



Влияние компьютерных игр на детей

Из всех зависимостей самой сильной является психологическая. Чем больше игрок проводит времени за компьютером, тем страшней становится зависимость, изменяя его сознание. Переживания, связанные с виртуальными героями, переживаются, как свои собственные, а в кровь выбрасывается адреналин - сам по себе наркотик. Также с компьютерными играми связано огромное количество самоубийств.

Организация рабочего места при работе за компьютером



Зрительная гимнастика

Вращение



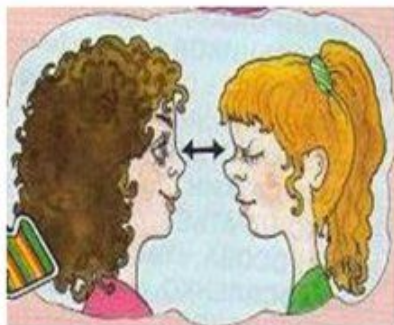
Не двигая головой, начинайте вращать глазами сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону. По 10 раз туда и обратно. А теперь то же самое, только с закрытыми глазами.

Во все стороны



Не поворачивая головы, двигайте глазами вверх – вниз, вправо – влево. По 10 – 15 раз.

Моргание



Поморгай, быстро и сильно сжимая веки. Как можно больше и быстрее.

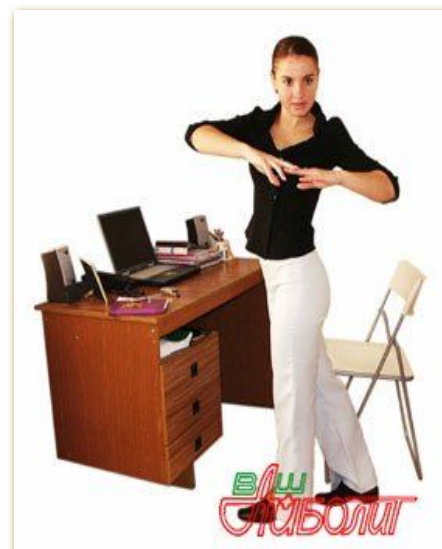


Всё о зрении
www.zreni.ru



Всё о зрении
www.zreni.ru

Комплекс упражнений при работе за компьютером



Анкета

**Сколько времени Вы проводите за компьютером?
До 1 часа, от 1 до 2 часов, более 2 часов,
более 4 часов (нужное подчеркнуть)**

При работе за компьютером я испытываю

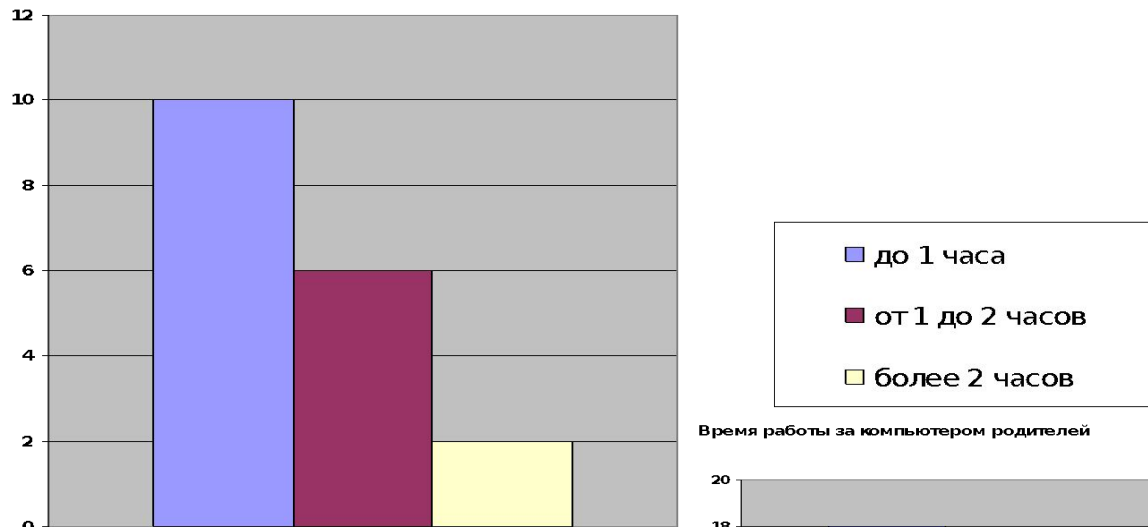
- | | | |
|--------------------------|-----------|------------|
| - боль с спине | ДА | НЕТ |
| - боль в запястье | ДА | НЕТ |
| - боль в глазах | ДА | НЕТ |
| - нервозность | ДА | НЕТ |

(нужное подчеркнуть)

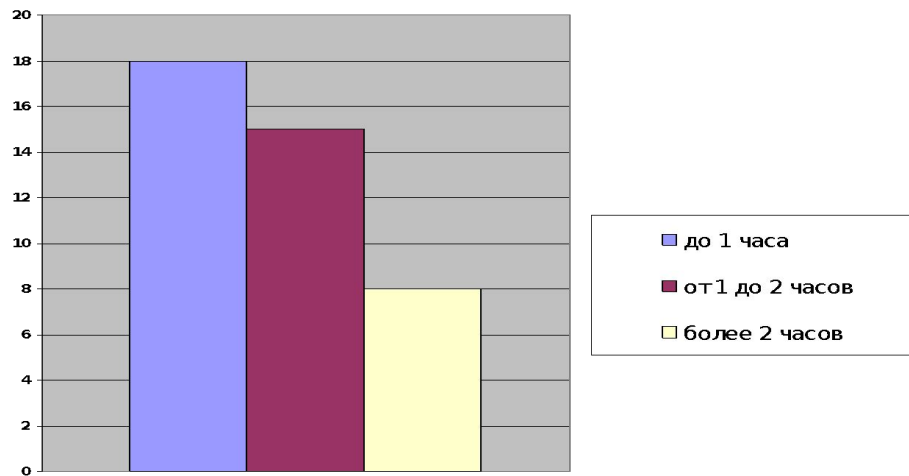


Результаты анкетирования

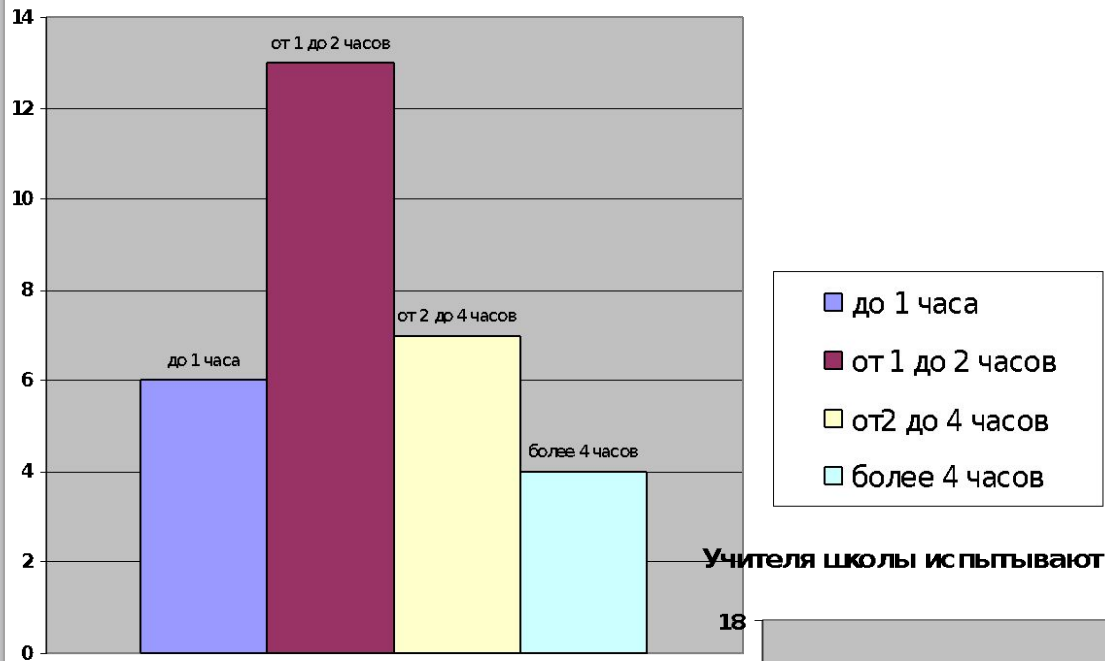
Время работы за компьютером (учителя)



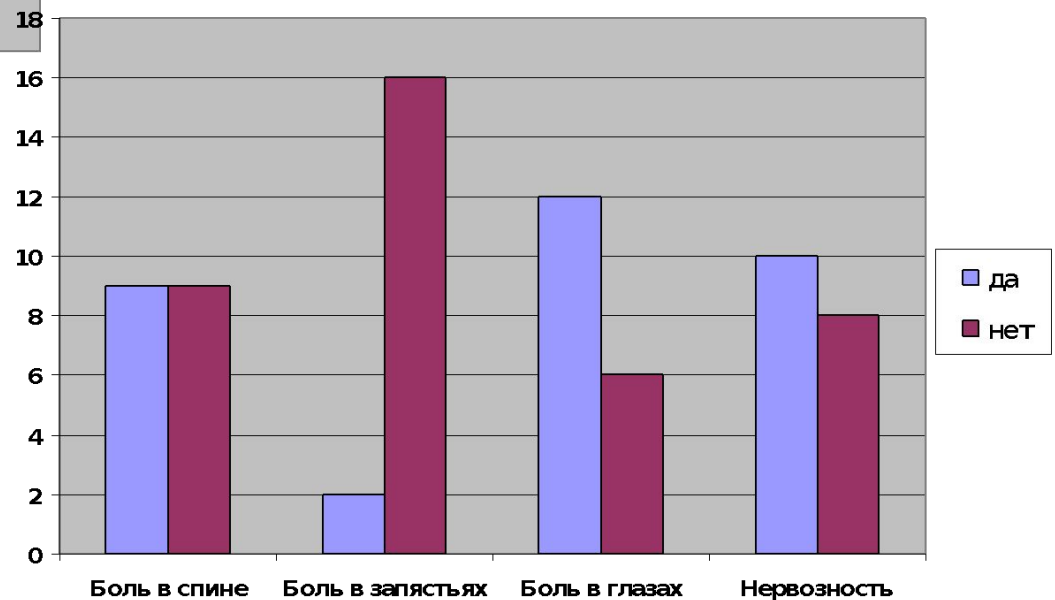
Время работы за компьютером родителей



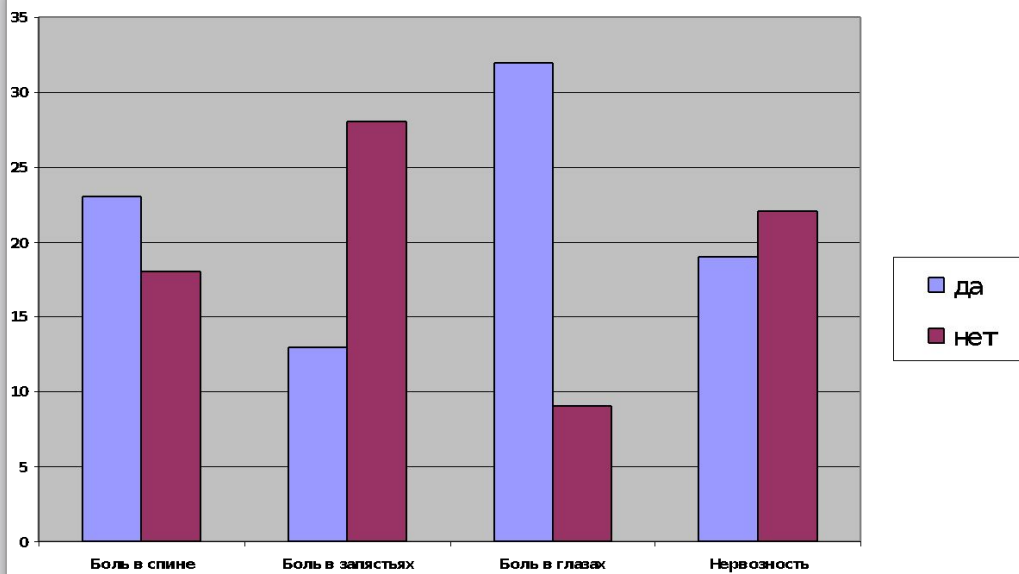
Время работы за компьютером учащихся



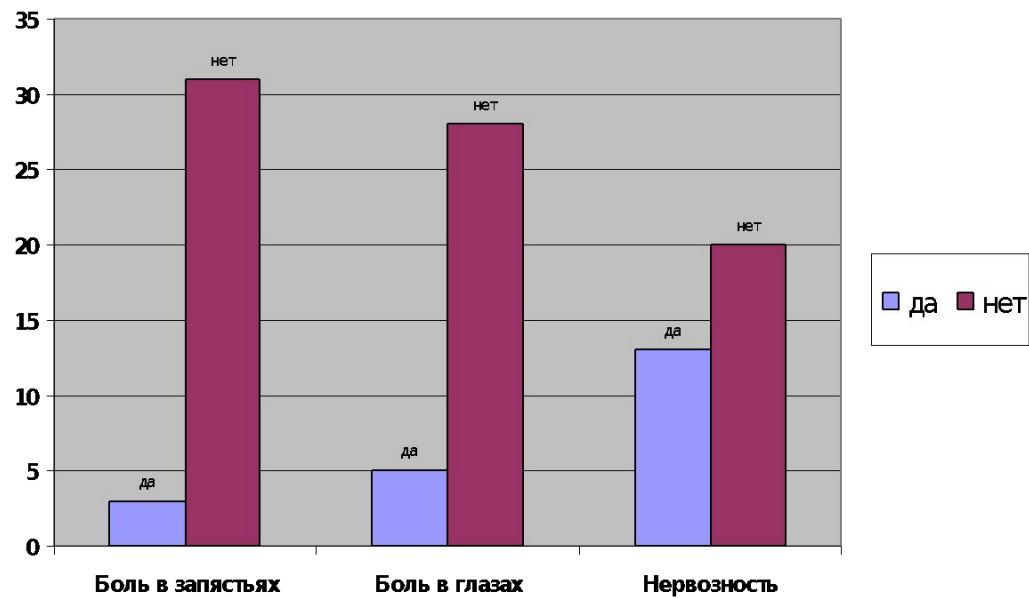
Учителя школы испытывают



Родители испытывают



Обучающиеся испытывают



Заключение

Проанализировав все материалы на эту тему, можно сделать вывод: интерес детей к компьютеру огромен, и нужно направить его в полезное русло. Компьютер может быть и другом, и врагом – всё зависит от того, сколько времени и с какой целью ребёнок проводит у компьютера. При разумном подходе компьютер для ребенка никакого вреда не принесет, а польза будет существенной и неоценимой. Соблюдение несложных правил работы на компьютере сохранит здоровье и одновременно откроет ребёнку мир огромных возможностей.

Берегите себя

!