



**« Компьютер – друг,  
враг или  
помощник? »**

Мельникова Галина Викторовна  
МОУ Янгельская СОШ  
им. Филатова А.К.



- Компьютер прочно вошел в нашу жизнь не только как техническое средство, но и как собеседник, друг, помогающий преодолевать многие человеческие личностные слабости: одиночество, неумение общаться, неуверенность, боязливость и др. Еще 20 лет назад компьютер был диковинкой, а в настоящее время он стал доступен обычной семье. Всеобщая компьютеризация сильно влияет на человека.
- **А каково это влияние, положительное или отрицательное?**



- Компьютер может быть не только другом, но и превратиться в злейшего врага, который мстит потерей здоровья и интеллекта.

## Возьмите на заметку

- По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит на 50% от образа жизни, на 17-20% от социальных и природных условий, на 17-20% от особенностей наследственности, на 8-9% от эффективности работы органов здравоохранения.



## Анкета

- Умеете ли вы работать на компьютере?
- Сколько часов в день вы проводите за компьютером?
- Чему вы отдадите предпочтение: компьютеру или спорту?
- Играете ли вы в компьютерные игры?
- Сколько времени проводите за компьютерной игрой?
- Легко ли вы отрываетесь от игры?
- Чему вы отдадите предпочтение: общению с другом или с компьютером?
- Делаете ли вы гимнастику для глаз?
- Как вы думаете, сколько часов в день можно работать за компьютером?
- Посещаете ли вы игровые залы?





- По результатам проведенного анкетирования выяснилось, что 87% учащихся умеют работать на компьютере,
- Среди участников анкетирования ежедневно проводят за компьютером не более 3 часов – 49%, от 4-10 часов – 47%, работают не каждый день – 4% учеников.
- В компьютерные игры играют 100% учащихся, постоянно играют – 50%, от 4 до 10 часов – 42% учеников. Общению с другом отдают предпочтения 48%, с компьютером 31% , 14% - общение через интернет с другом, 7% воздержались. Гимнастику для глаз делают 27% учащихся.
- 33% -посещают игровые залы постоянно, 15% - были несколько раз (от одного до трех), остальные не посещают. Учащиеся указали временной интервал работы на компьютере от 3 до 5 часов.
- Среди опрошенных 42% учеников заявили, что им трудно оторваться от игры.

**Это может свидетельствовать о возможности возникновения компьютерной зависимости.**



- **Подробно о методах и приемах профилактики компьютерной зависимости можно ознакомиться на Интернет – сайтах:**

- <http://www.net196.soes.ru>

- <http://www.BestReferat.ru/>

- <http://www.baby.com.ua/>

- <http://www.Le-Mon.ru>

- <http://www.add.net.ru/>

- <http://www.med.resource.ru>

- <http://www.DJV.ru>

- <http://www.родитель.ru>