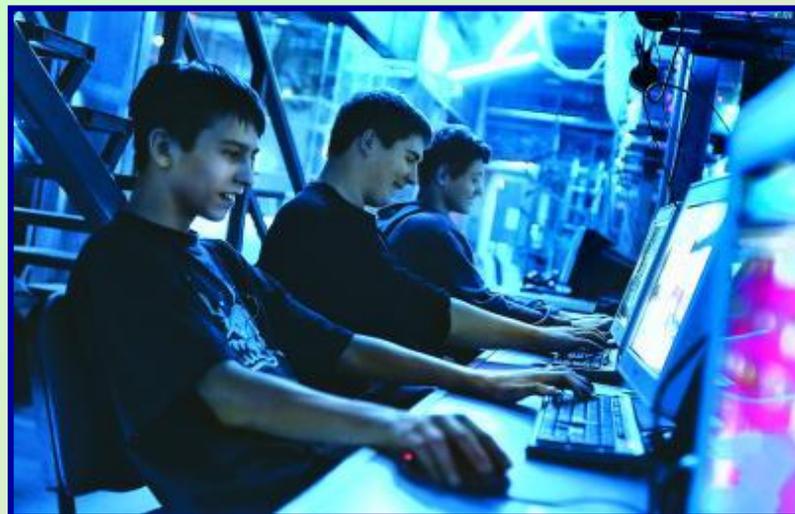




**КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**

**у**

**ПОДРОСТКОВ**





# ПРОБЛЕМЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Я выбрала тему своей работы – «Компьютерная зависимость у подростков», потому что сейчас компьютеры используются не по назначению, другими словами, во вред себе. А о каком же вреде идёт речь?

*Как ученик пользуется компьютером?*

*Можем ли мы бороться с проблемами, которые получаем от неправильной работы за компьютером?*

*Знают ли люди про компьютерную зависимость?*



# ГИПОТЕЗА



По результатам моих наблюдений я выдвинула гипотезу - «Неразумное использование компьютера приводит к деградации духовно-нравственного мира молодёжи».

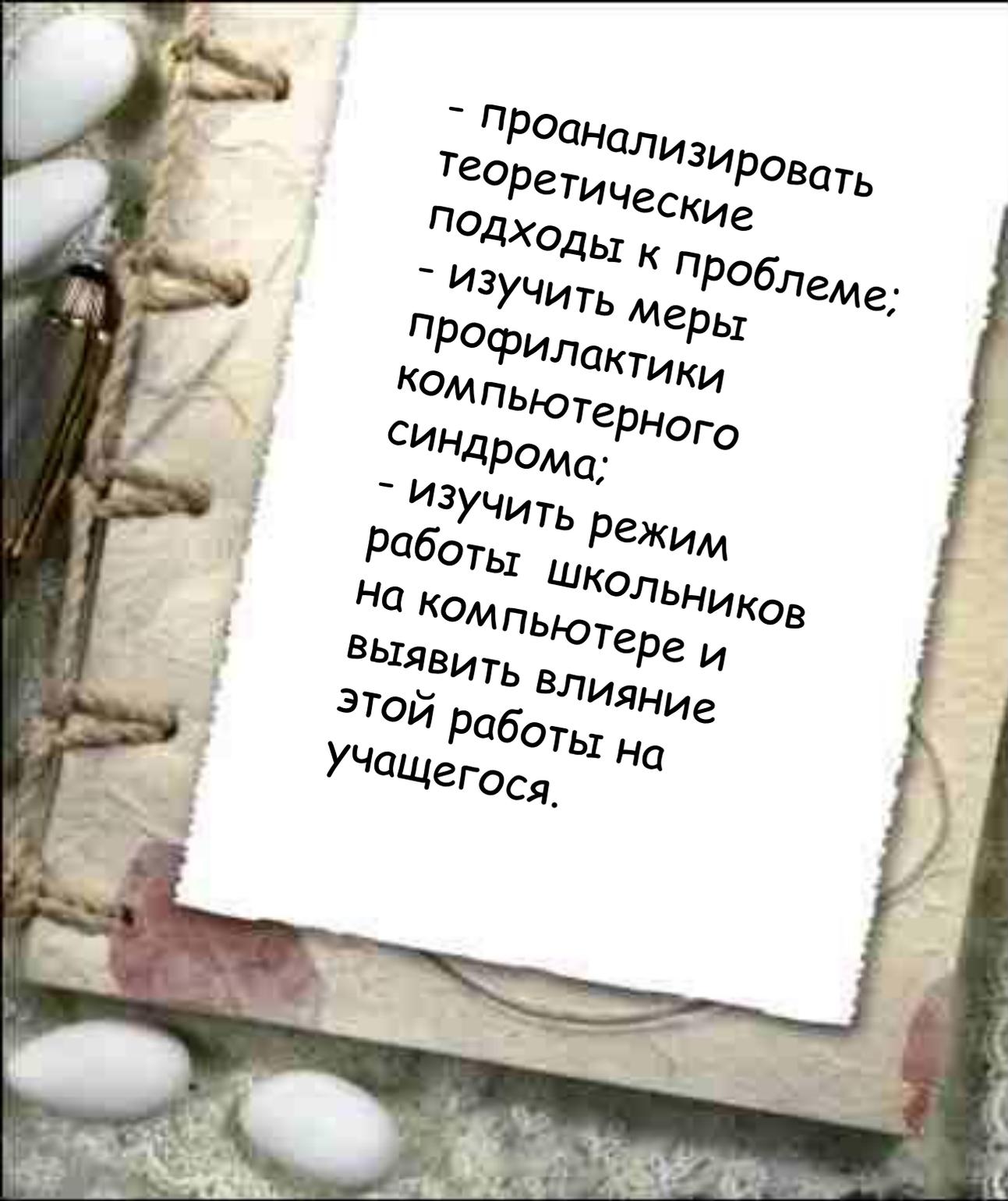
# ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ



Этот проект актуален тем, что он как научная работа разъясняет нам все плюсы и минусы компьютерной зависимости, подробно объясняет её причины. Я думаю, что такой информацией заинтересуются не только дети, но и взрослые.

Цель проекта обязательно должна иметь реальное решение, иначе, я не вижу его дальнейшей реализации, а ведь это так важно не только для меня, и даже не для остальных учеников, это затрагивает разные слои населения, и проблема компьютерной зависимости касается не только детей, но и взрослых.

Значит, мой проект сможет стать так же и примером для взрослых, новая цель – разъяснить людям о правилах пользования компьютером, не просто читая им наставления, а заинтересовывать их в этом.

- 
- проанализировать теоретические подходы к проблеме;
  - изучить меры профилактики компьютерного синдрома;
  - изучить режим работы школьников на компьютере и выявить влияние этой работы на учащегося.

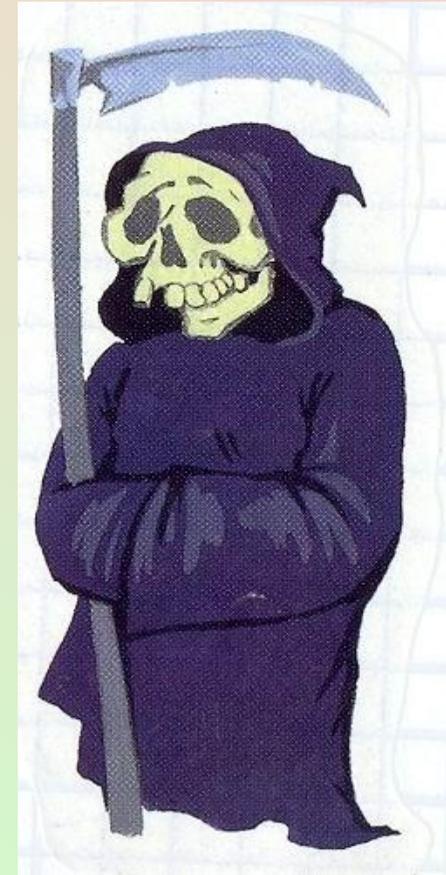
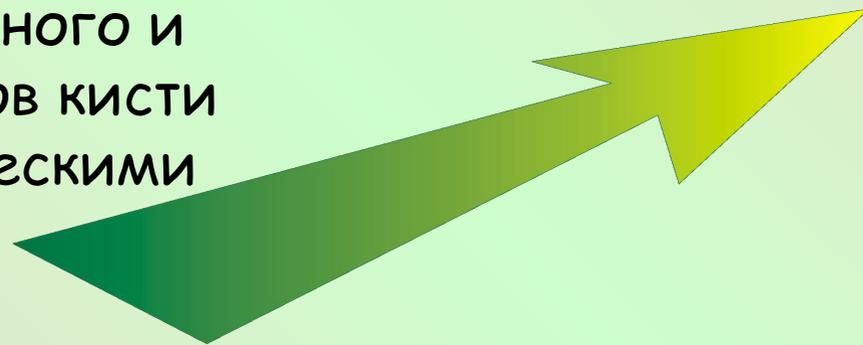
# ЗАДАЧИ

# ВЫБОР ОБЪЕКТА И ПРЕДМЕТА



Как я уже говорила, каждый человек сам себе создает условия для риска. Компьютер был создан профессорами для хороших намерений, для блага людей. Но не все дети могут это оценить. Что касается объекта моего исследования, то это ребенок, а предмет - это компьютер и такое явление, как «компьютерная зависимость».

Активная работа с клавиатурой компьютера приводит к перегрузке суставов кистей рук, возникает онемение подушечек пальцев. При активной работе с компьютером в течение длительного времени заболевания суставного и связочного аппаратов кисти могут стать хроническими



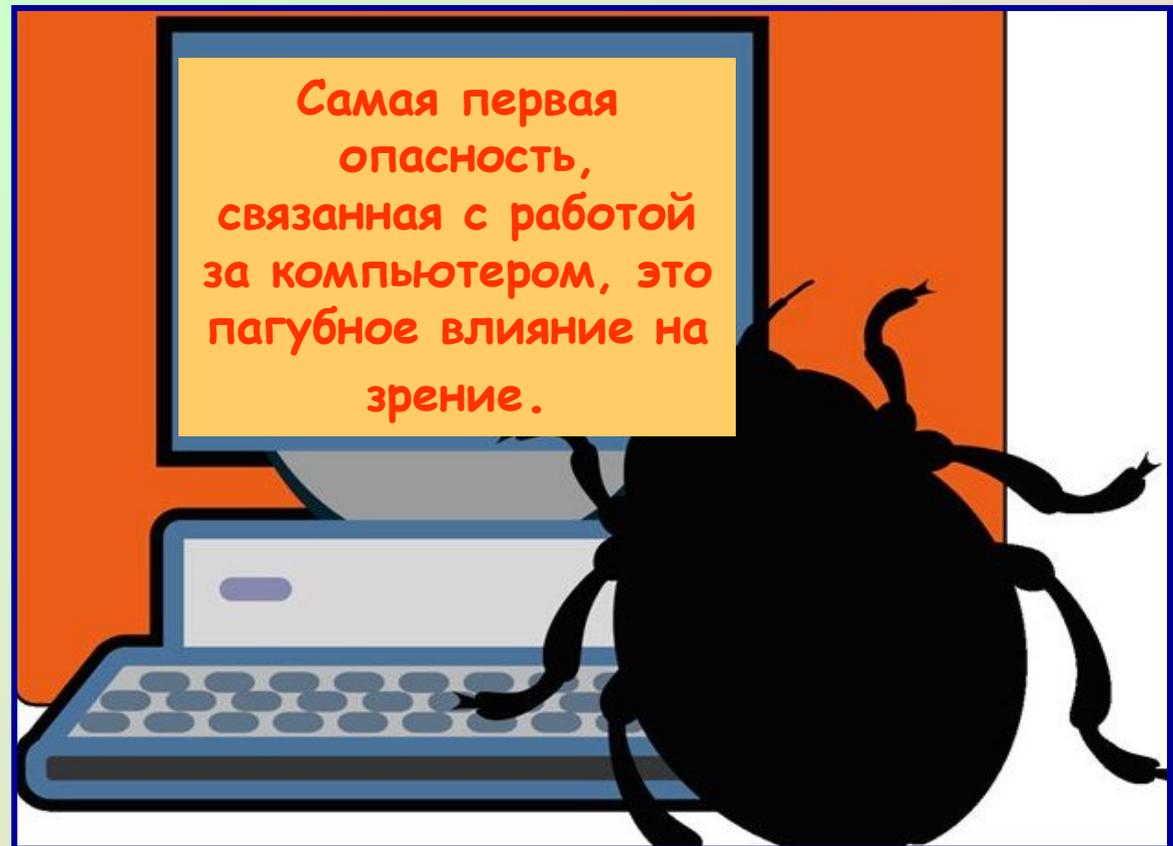
# ЧЕМ ОПАСЕН КОМПЬЮТЕР?



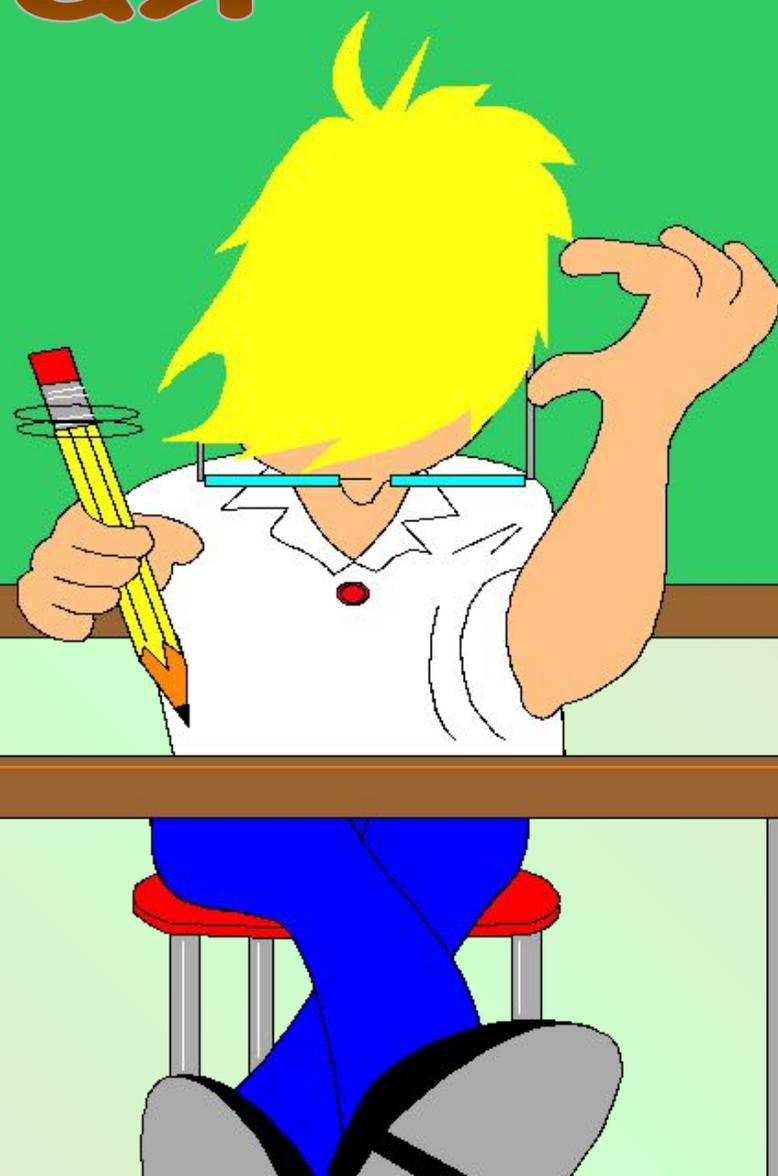
Во-первых, вредны подергивания изображения из-за низкой частоты вертикального обновления или из-за низкого качества развертки монитора. Второй по значимости фактор утомляемости глаз - это содержание изображения. Перечислим варианты изображений по восходящей от наименее вредных до наиболее вредных :

Настоящие убийцы глаза - это игры.

Движущееся изображение, мелкие элементы - все это приводит к такому переутомлению, которое снимается очень нескоро.



# Стесненная поза



Вторым по вредности фактором, влияющим на здоровье при работе с компьютером, является стесненная поза. Сидя за компьютером, ребенок (или взрослый) должен смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или органах управления. Это вынуждает его тело принять определенное положение, и не изменять его до конца работы. В этом отношении компьютер гораздо опаснее телевизора, который позволяет свободно двигаться. Из-за стесненной позы возникают следующие нарушения:



Затрудненное дыхание. Это самый коварный из всех врагов. Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке, и это приводит к астме, развитию приступов кашля и иным проявлениям.

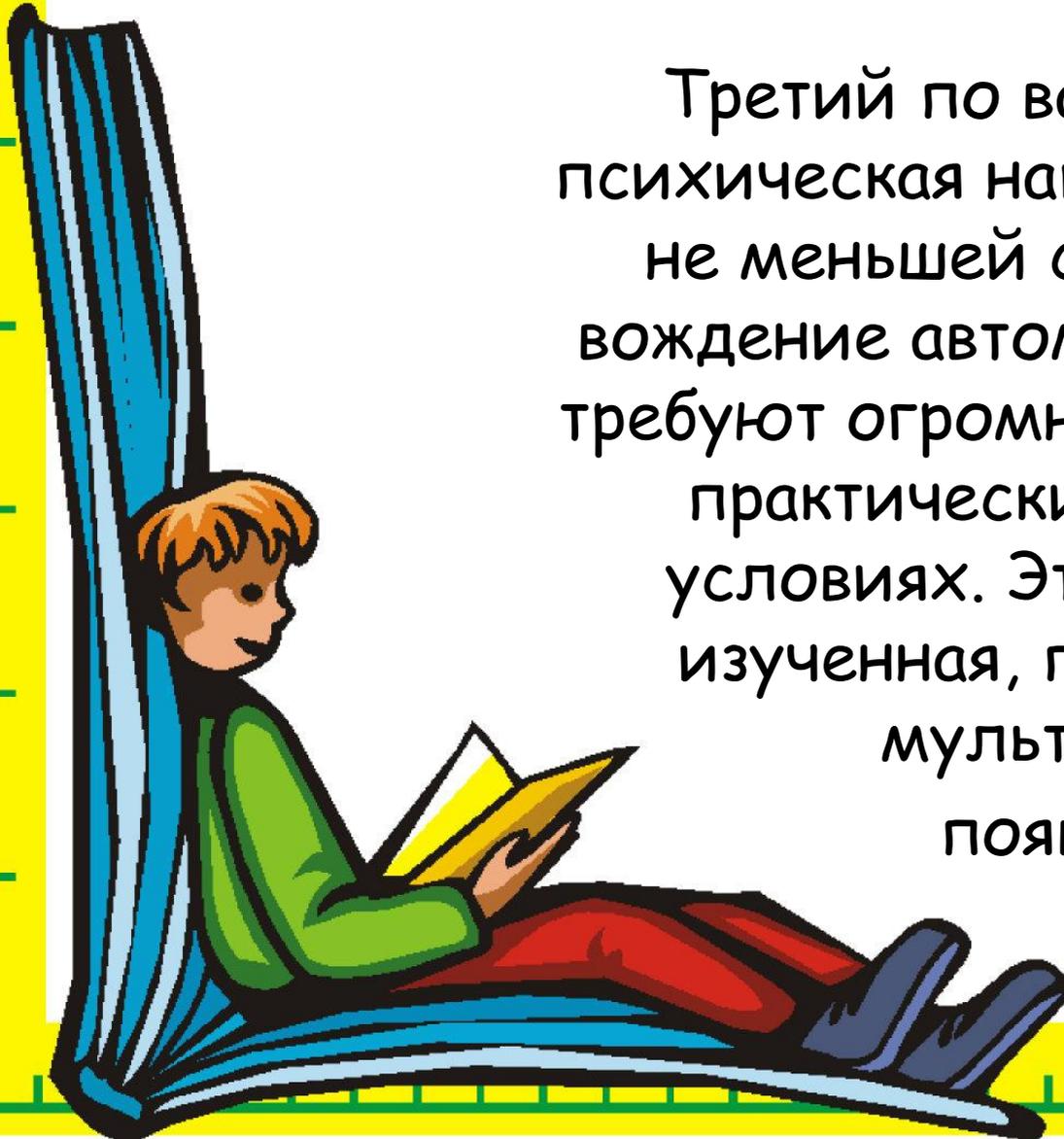
Боли в мышцах спины, шеи и головные боли. Человеческое тело не приспособлено для того, чтобы проводить долгие часы в фиксированном положении. Длительные периоды неподвижности снижают приток крови к мышцам, что приводит к накоплению продуктов метаболизма, раздражающих нервы задействованных мышц.

**Если этот застой случается в мышцах плеч, спины или шеи, может возникнуть головная боль, поскольку мышцы передают "сигналы дискомфорта" нервам чувствительных тканей лица, головы и кожи черепа. Остеохондроз.**



# психическая нагрузка

Третий по важности фактор – это психическая нагрузка. Компьютер требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Интересные игры требуют огромного напряжения, которого практически не бывает в обычных условиях. Эта область весьма мало изученная, поскольку современная мультимедиа-техника появилась лишь недавно.



## ***Изучив большое количество материалов (интернет, литература). Я узнала много о компьютерной зависимости.***

Психологи выделяют следующие симптомы психологической зависимости от компьютера:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного

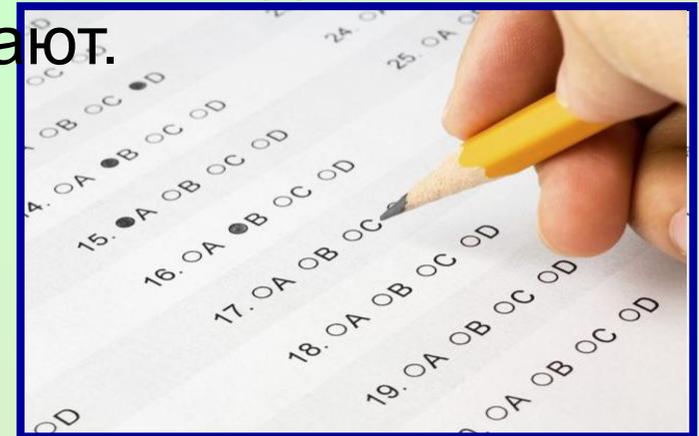
обновления программного обеспечения (в т.ч. игр) ;

- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- человек предпочитает есть перед монитором.





Изучив и осмыслив полученный материал, я провела тест по компьютерной зависимости между 5-7 классами. В него вошли самые разные вопросы. Ученикам предлагалось ответить на то, сколько времени они проводят за компьютером, какую работу на нём выполняют, есть ли у них Интернет, если да, то какие сайты они посещают.



# ТЕСТЫ



**Я проводила тесты на компьютерную зависимость у 6 – 7 классов.**

**85% детей оказались зависимыми!**

**И я сделала вывод:**

**Что в современном мире подростков, зависимых от компьютера очень много, это если рассматривать 5 – 7 классы.**

Так же я для 5 класса подготовила задание. Задание заключалось в том, что мы с подругой раздавали каждому ученику по листочку, на котором было написано: «Компьютер - это» и каждый должен был написать свое мнение по этому поводу, а так же каждый мог написать, то, что интересно ему. Работа рассчитывалась на 15 – 20 минут.

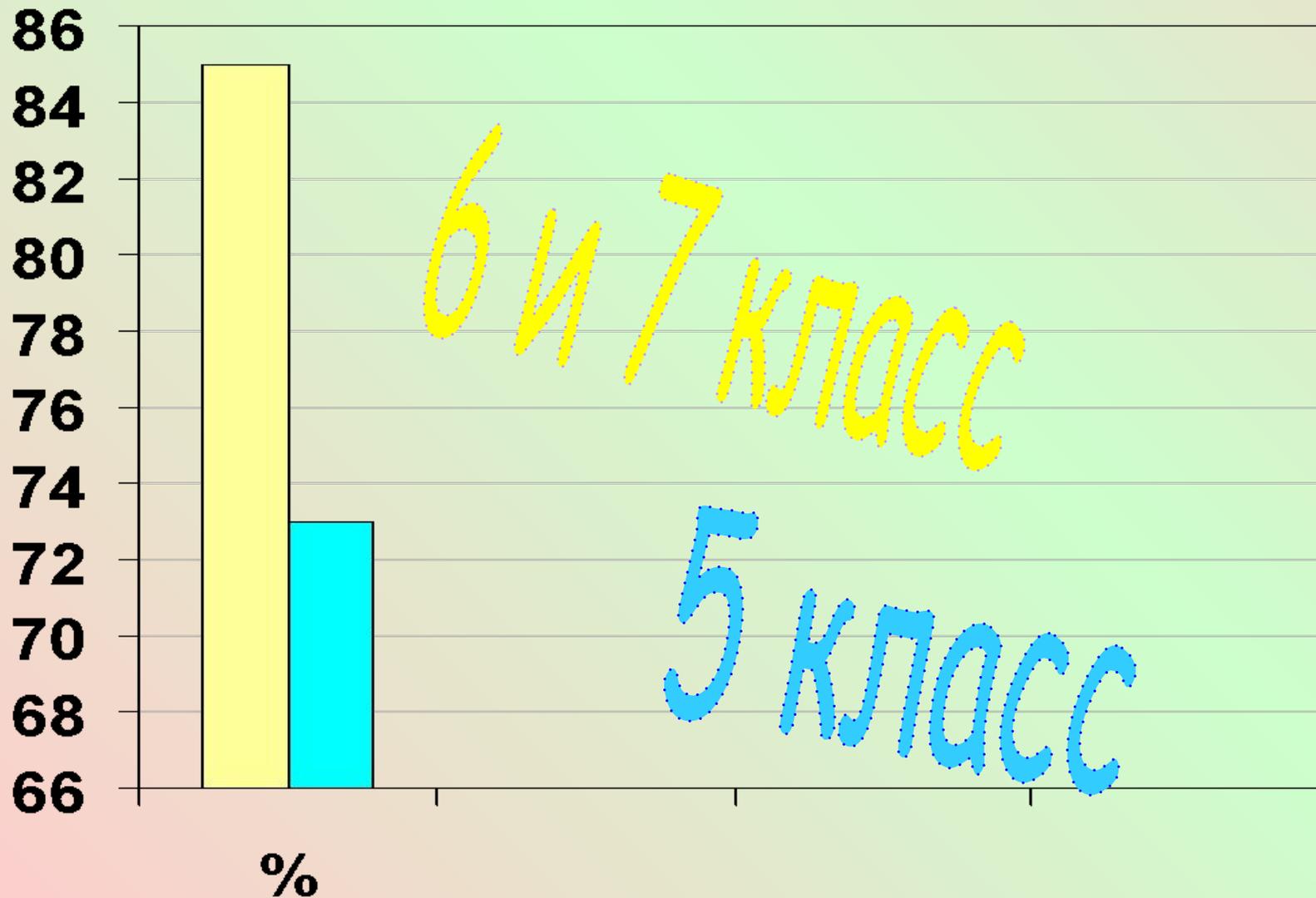


**Всю работу они должны были написать в течение 5 – 10 минут, а остальное время, которое я выделила на всю работу с 5 классом, я посвятила тому, что прочитала мнение профессоров, что такое компьютер, так же вкратце я рассказала о том, когда и кем был создан первый компьютер. В этом классе 73% зависимых детей.**

**Я сделала вывод: чем старше ребенок, тем сильнее он уходит в виртуальный мир.**

# Результаты теста

## «Компьютерная зависимость»



# Давайте перечислим основные причины возникновения компьютерной зависимости у младших школьников

(7-10 лет) и подростков.

1. Отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье. Когда родители (или иные близкие родственники) не уделяют ребёнку времени.
2. Отсутствие у ребёнка серьёзных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером.
3. Неумение ребёнка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей.



# **РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ**

Мне интересно, даже самой для себя узнать: причины этой зависимости, способ ее выявить, а так же и способ устранить ее от себя как можно дальше

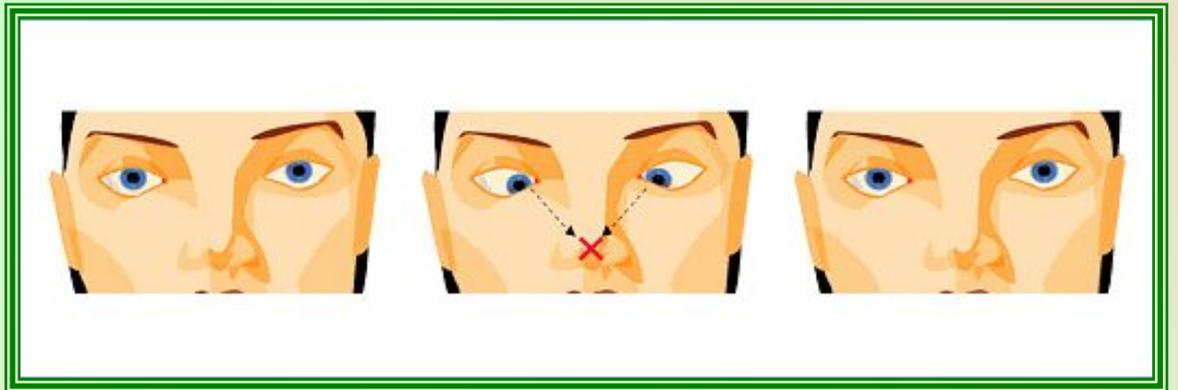
Рассматривая влияние компьютеров на здоровье, отметим несколько факторов риска:

- проблемы, связанные с электромагнитным излучением;
- проблемы зрения;
- проблемы, связанные с мышцами и суставами;
- стресс, депрессия и другие нервные расстройства, вызванные влиянием компьютера на психику человека.

*В каждом из этих случаев степень риска прямо пропорциональна времени, проводимому за компьютером и вблизи него.*

***Конечно, этот вопрос не должен остаться нерешённым, поэтому я рассмотрела несколько способов решения этой проблемы***

**Чтоб с глазами было  
всё в порядке, иногда вы  
делайте себе такую зарядку !!!**



### Упражнение

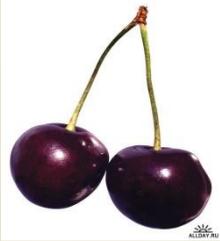
Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



А так же, чтобы укреплять глаза,  
необходимо в перерывах употреблять

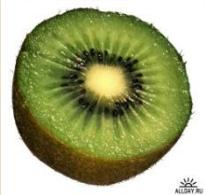
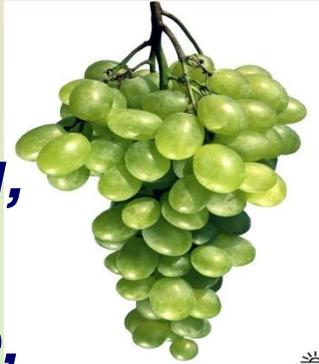
**А**

пищу, содержащую витамины.

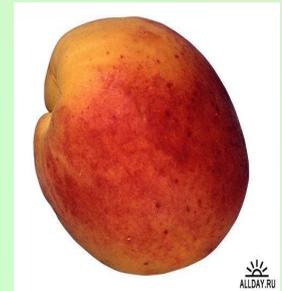
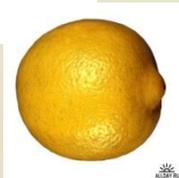


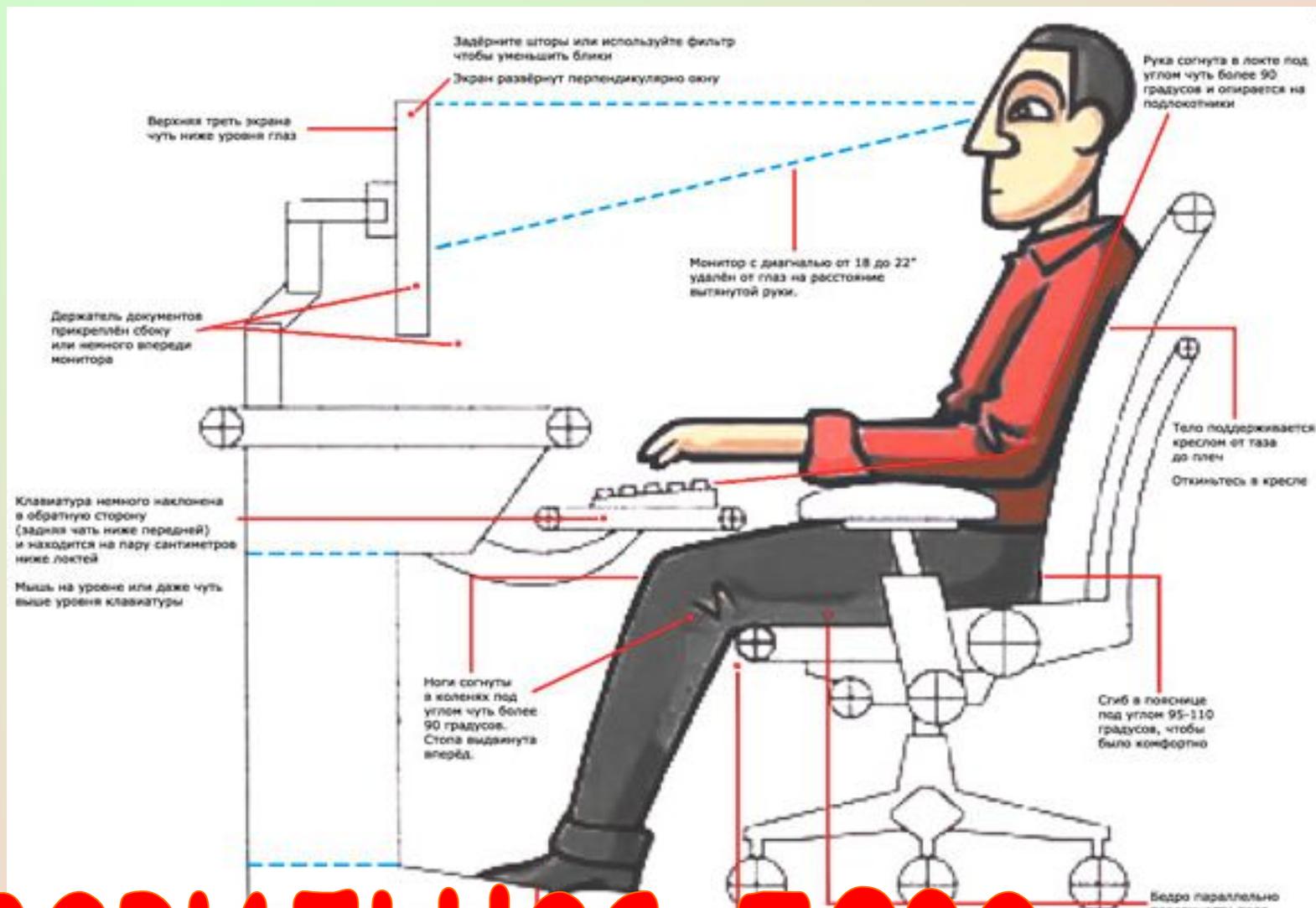
**С**

*Витамины ешьте дети,  
Не сидите на диете,  
Организмы укрепляйте,  
**НИКОГДА НЕ УНЫВАЙТЕ!***



**В**





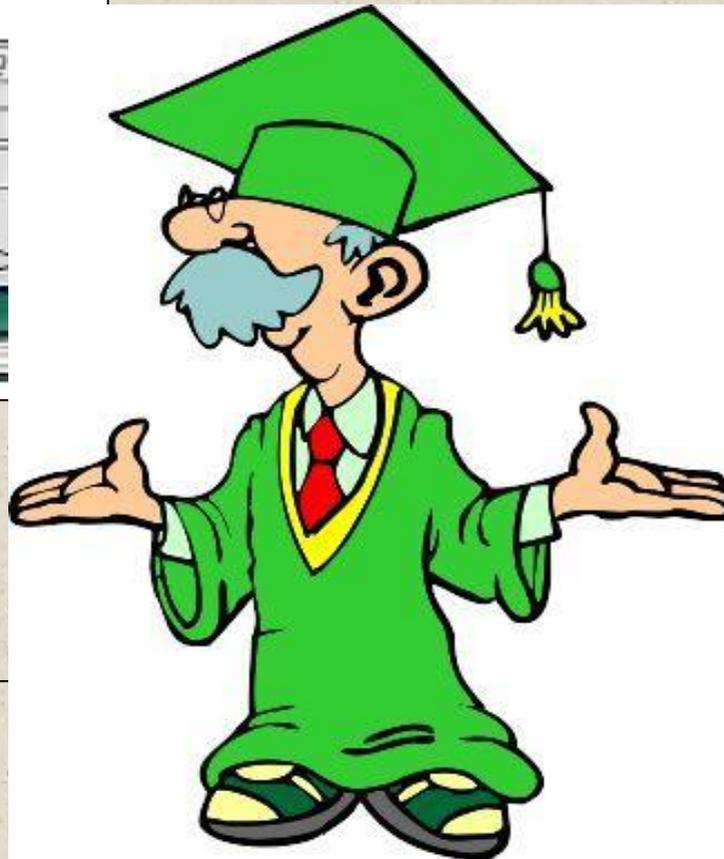
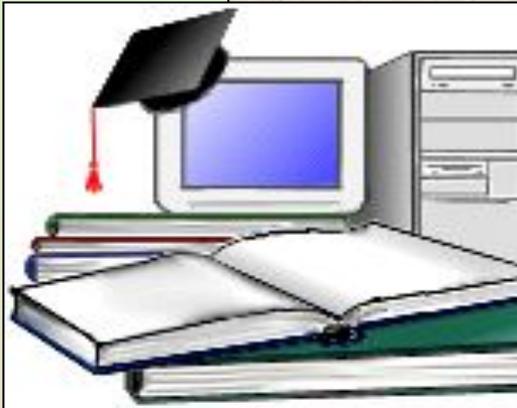
# Правильная поза



# ВЫВОД:

Завершая свою работу «Компьютерная зависимость у подростков», хочу отметить, что для достижения наилучшего результата, нужно следить за своим здоровьем в целом. По мнению специалистов, хорошее зрение во многом зависит от компьютера, правильного распределения своего времени (час работаешь за компьютером с перерывами на 5-10 мин.). Но так же главное всегда помнить, что компьютер вредит не только вашим глазам, но и всему организму в целом, а если соблюдать все правила пользования этой техникой, то работа на компьютере станет полезным, безопасным и интересным занятием.

Работу выполнила:  
Ученица 8 «Б» класса  
Агаджанян Наринэ





**Рефлексия**