

Исследовательская работа по информатике и ИКТ

«Влияние компьютера на здоровье человека»

Руководитель проекта: преподаватель информатики
и ИКТ

ГПОО ТО «НТК»

Агапова Л.А.



Содержание

- ❖ Постановка проблемы и актуальность темы
- ❖ Цель исследования
- ❖ Задачи исследования
- ❖ Гипотеза
- ❖ Область исследования
- ❖ Объект исследования
- ❖ Методы исследования
- ❖ Болезни от работы за компьютером

- ❖ Влияние компьютера на психику человека
 - Чрезмерное увлечение компьютерными играми и интернетом
 - Психологические симптомы интернет – зависимых людей
- ❖ Анкетирование
- ❖ Результаты
- ❖ Влияние компьютера на физическое здоровье человека
- ❖ Заключение
- ❖ Выводы
- ❖ Памятка
- ❖ Информационные источники

Постановка проблемы и актуальность темы

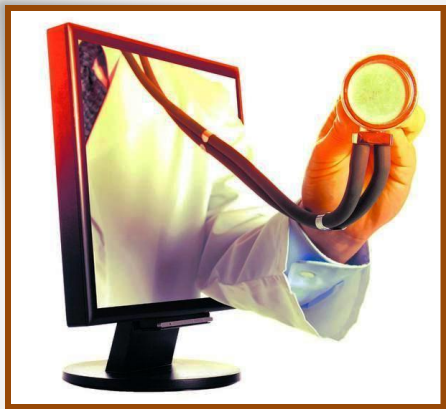
Компьютер используется во многих областях жизнедеятельности человека, он не заменим на работе, в учёбе и является любимым развлечением.

В связи с увеличением времени, проводимого за работой с компьютером, возрастает угроза нанесения вреда на здоровье человека, поэтому проблема умения защитить себя от этого влияния становится все более и более актуальной.



Цель исследования

Изучение влияния компьютера на здоровье человека.



Задачи исследования

- ✓ Определить влияние на физическое здоровье;
- ✓ Определить влияние на психическое здоровье;
- ✓ Показать вред, наносимый компьютером человеку;
- ✓ Обозначить способы предотвращения данного влияния.



Гипотеза

Компьютер – устройство очень полезное и нужное человеку, но оказывающее на здоровье отрицательное воздействие при его нерациональном использовании.

Область исследования

Обучающиеся группы № 257
в количестве 22 человек.



Объект

исследования

Процесс негативного влияния компьютера на здоровье человека.

Методы

исследования

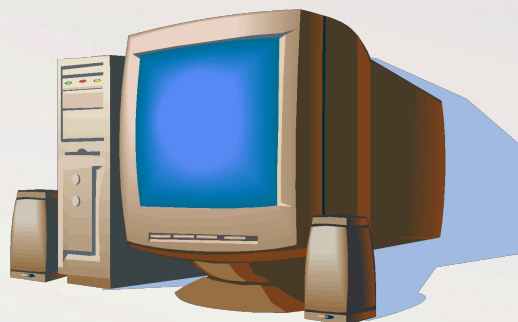
1. Теоретический (сбор и обработка информации по выбранной теме).
2. Анкетирование обучающихся, обработка полученных данных.

Болезни от работы за компьютером

Сколиоз

Ожирение

Угроза
выкидыша
у беременных



Ухудшение
зрения

Нарушение
психики

Геморрой

Простатит

Аллергия

Остеохондроз



**Влияние
компьютера на
психику
человека**



Чрезмерное увлечение компьютерными играми и интернетом

Как правило, именно эти факторы могут вызвать некое подобие зависимости, которое в некоторых случаях связывается с невозможностью оторваться от своего увлечения, вызывая своего рода маниакальную зависимость от Интернета или от игр.

В таких случаях человек оказывается просто не в состоянии представить себе свое существование без предмета своего уже нездорового интереса, возлагая на его алтарь все большее и большее количество своего времени и здоровья.



Психологические симптомы интернет - зависимых людей

- Ощущение хорошего самочувствия, а иногда даже эйфории от присутствия за компьютером;
- проблематичность, а в некоторых случаях и невозможность прервать работу;
- увеличение количества времени, проведенного за экраном монитора;
- невнимательное отношение к членам семьи и друзьям, что переходит в полное пренебрежение и равнодушие;



- ощущение внутреннего дискомфорта, пустоты, депрессии и раздражения, появляющиеся в отсутствие компьютера;
- учащение лжи руководству, педагогам и членам своей семьи о своей деятельности;
- возникновения проблем с работой или учебой.



**Кроме этого
настороженность должны
вызывать такие сигналы,
как**

- ❖ Навязчивое стремление как можно чаще проверять электронную почту;
- ❖ с трудом сдерживаемое предвкушение следующего сеанса нахождения в сети;
- ❖ с каждым разом все большее время, проведенное в сети;
- ❖ рост расходов, связанных с оплатой Интернет - услуг и компьютерного времени.

Анкетирование

1. Сколько часов в день вы проводите за компьютером?

- а) от 1 до 2 часов;
б) от 2 до 4 часов; в) от 4 до 10 часов.

2. Есть ли постоянное желание играть в игры?

- а) да;
б) нет; в) не знаю.

3. С лёгкостью можете оторваться от игры?

- а) да;
б) нет; в) не знаю.

4. Какое общение вы предпочитаете?

- а) e-mail;
б) с другом на яву; в) не важно как.

5. Вы кушаете, пьете чай, готовите уроки у компьютера?

- а) да;
б) нет; в) когда как.

6. Придя, домой вы сразу садитесь за компьютер?

- а) да; б) нет.

7. Что вас больше всего интересует?

- а) компьютер;
б) чтение книг; в) живое общение

8. Пребывали вы в плохом, раздраженном настроении, не могли ничем заняться, если был сломан компьютер?

- а) да; б) нет;

9. Конфликтовали вы, угрожали, шантажировали в ответ на запрет сидеть за ПК?

- а) нет; б) да.

10. Сколько часов рекомендуется сидеть за ПК?

- а) 1 час; б) 2 часа; в) 10 часов.

11. Устают ли глаза при работе с ПК?

- а) да; б) нет.

12. Вы делаете гимнастику для глаз?

- а) да; б) нет.

13. Вы знаете, какую угрозу представляет компьютер вашему здоровью?

- а) да;
б) нет; в) мне все равно.

14. С приобретением ПК твой интеллект

- а) повысился;
б) остался на том же уровне.

15. Основное занятие за компьютером:

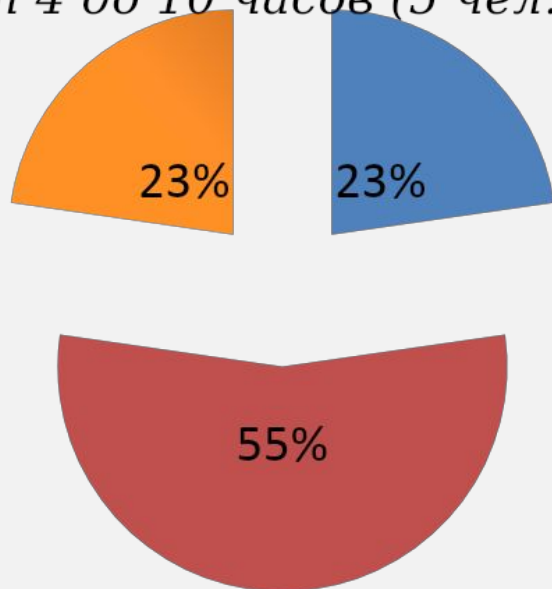
- а) игры; б) фильмы и музыка;
в) чтение книг; г) подготовка уроков.



Результаты исследования

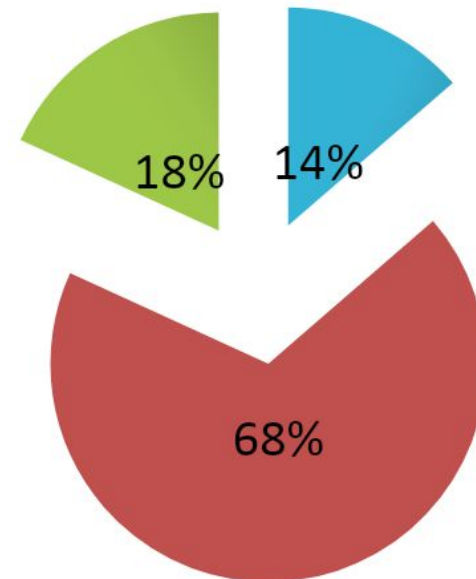
Время проведенное за компьютером

- от 1 до 2 часов (5 чел.)
- от 2 до 4 часов (12 чел.)
- от 4 до 10 часов (5 чел.)



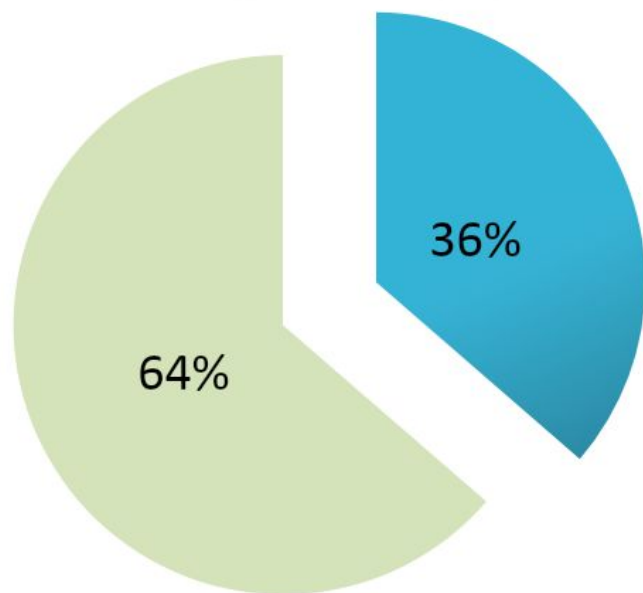
Предпочитают общение

- Виртуальное общение (3 чел.)
- Живое общение (15 чел.)
-



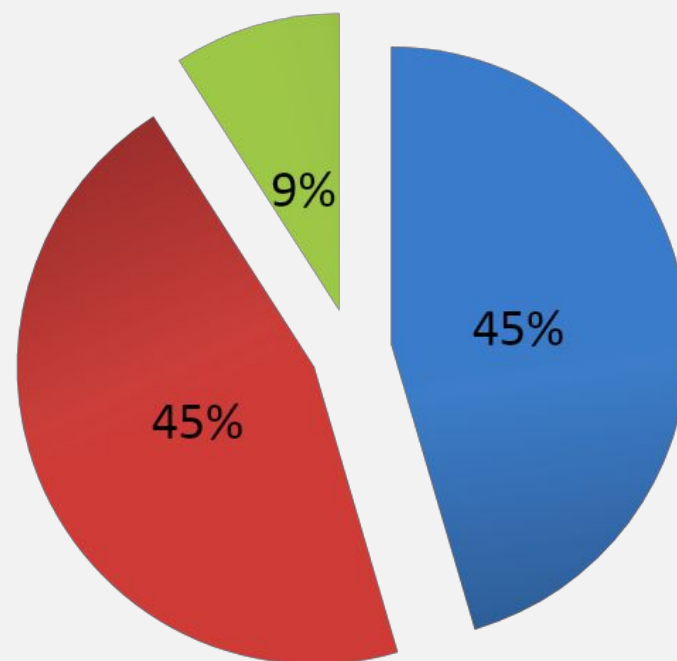
Потребность в компьютерных играх

- *Постоянное желание испытывают (8 чел.)*
- *Нет зависимости от компьютерных игр (14 чел.)*



Основные занятия за компьютером

- *Игры (10 чел.)*
- *Фильмы и музыка (10 чел.)*
- *Подготовка уроков (2 чел.)*

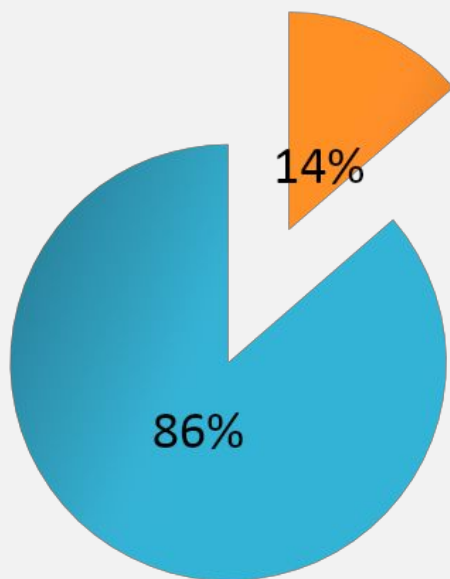


Испытывают раздражение

- *от поломки ПК и прерывания игры (3 чел.)*

Не раздражаются и легко

- *отрываются от любимой игры (19 чел.)*



Конфликтовали и угрожали в

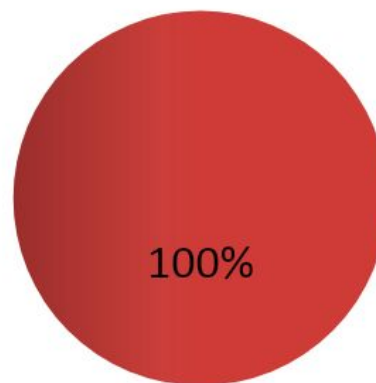
- *ответ на запрет сидеть за ПК (0 чел.)*

Интеллект повысился в

- *связи с приобретением ПК (18 чел.)*

Интеллект не снизился в

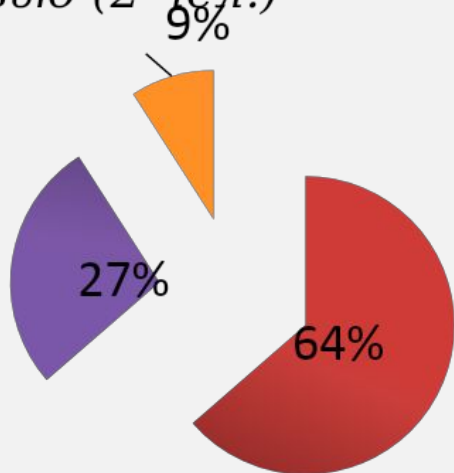
- *связи с приобретением ПК (0 чел.)*



Знают об угрозе своему здоровью от ПК и не садятся сразу за ПК по приходу домой (14 чел.)

Знают об угрозе своему здоровью от ПК, однако сразу садятся за ПК по приходу домой (6 чел.)

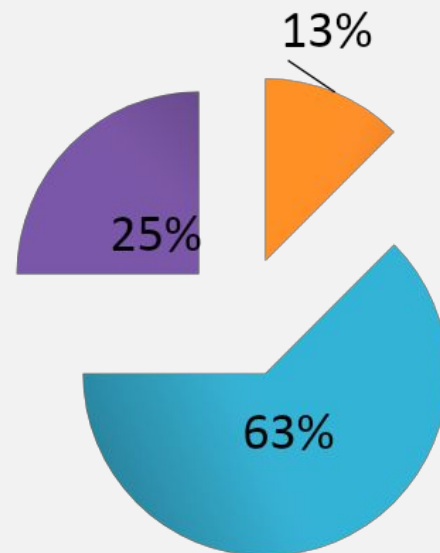
Безразличны к своему здоровью (2 чел.)



Устают глаза при работе на ПК и делают гимнастику для глаз (3 чел.)

Не устают глаза при работе на ПК и не делают гимнастику для глаз (15 чел.)

Не придают значения (6 чел.)



**Влияние
компьютера
на физическое
здоровье
человека**



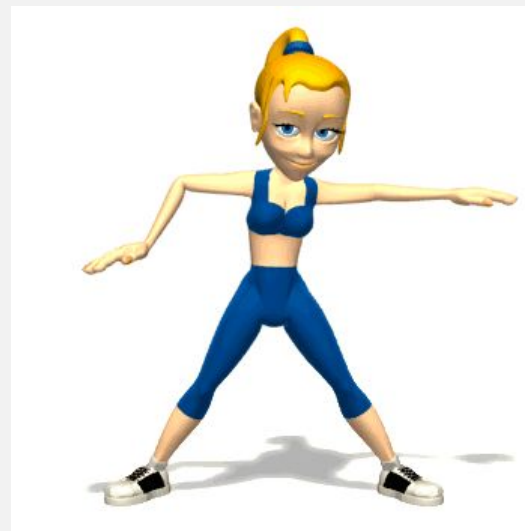
Проблема

Работая за компьютером длительное время, человек находится в относительно неподвижном положении, что отрицательно сказывается на состоянии позвоночника.



Профилактика

Больше двигайтесь, вставайте и делайте зарядку через определённые промежутки, или просто прохаживайтесь.



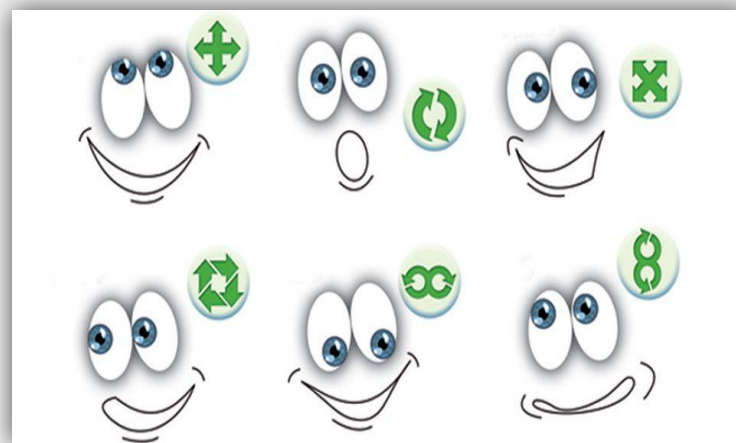
Проблема

При чтении информации
с экрана компьютера
возникает
перенапряжение глаз.



Профилактика

Зрительная гимнастика,
смена положения перед
монитором, приём
комплексов
витаминовых препаратов
для поддержания
зрения.



Проблема

При длительной работе на клавиатуре возникает перенапряжение мышц предплечья и суставов кисти.



Профилактика

Пересмотрите организацию своего рабочего места, подберите удобное расположение клавиатуры.



Проблема

Постоянное электромагнитное воздействие оказывает негативное влияние на нервную систему человека.



Профилактика

Следует правильно организовывать свой рабочий день, рационально распределять время, чередовать различные действия.



Проблема

Нередко владельцы персонального компьютера так увлекаются работой, что напрочь забывают о еде.



Профилактика

Возьмите себе за правило: работа работой, а обед по расписанию.



Заключение

В мире компьютеризации необходимо придерживаться мер, направленных на организацию безопасных условий для людей, работающих с ПК.

Компьютерная техника развивается сегодня особенно стремительно, также быстро устаревают и отмирают различные технические решения и стандарты.

Что вчера было актуально и соответствовало нормам безопасности для человека, сегодня эти нормы несовершенны.

Но даже самое эргономичное оборудование в мире не поможет нам избежать заболеваний, если использовать его неправильно.

Следуя простым советам по эргономичной организации рабочего места, можно предотвратить дальнейшее развитие заболеваний.



Выводы



- ✓ Неразумное отношение к своему здоровью может нанести значительный вред Вам!
- ✓ Профилактика – легкий способ предотвращения любого заболевания.
- ✓ Правильно организуйте свое рабочее место, следуя приведенным выше инструкциям.
- ✓ Периодически делайте разминку.
- ✓ Не принимайте пищу за компьютером.
- ✓ Не забывайте про правильное освещение.
- ✓ Не забывайте про гигиену и санитарные нормы.
- ✓ Правильно распределяйте работу, чтобы не перегружать организм.
- ✓ Ваше здоровье в Ваших руках!





1 ✓ Голова прямо

2 ✓ Плечи расслаблены

3 ✓ Спина прямая и имеет опору

4 ✓ Во время работы глаза смотрят вперед

5 ✓ Кисти и предплечья на одной линии

8 ✓ Монитор расположен на уровне глаз

9 ✓ Рабочие материалы расположены перед учеником

6 ✓ Опора сиденья оказывает незначительное давление на бедро снизу

7 ✓ Стопы расположены на подставке



Памятка

Информационные источники

- <http://comp-doctor.ru/> - Болезни от компьютера, профилактика и лечение.
- http://eloly.blogspot.com/2012/02/blog-post_9777.html - Блог-пост «Литотерапия».
- <http://samsonov.name/news/vred-kompyuternyx-igr.html> - Работа над заметками. Вред компьютерных игр.
- <http://spinet.ru/conference/forum5.html> - Форум «Компьютер и здоровье».
- <http://www.excimerclinic.ru/press/compzren> - Клиника «Эксимер». Зрение и компьютер.
- <http://www.vitaminov.net/rus-9234-0-0-2973.html> - Здоровый образ жизни. Компьютер и конфликты в семье.





Спасибо
за внимание!

Берегите себя!