

# 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

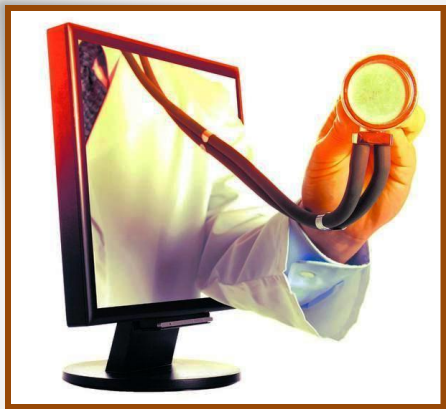
Компьютер используется во многих областях жизнедеятельности человека, он не заменим на работе, в учёбе и является любимым развлечением.

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

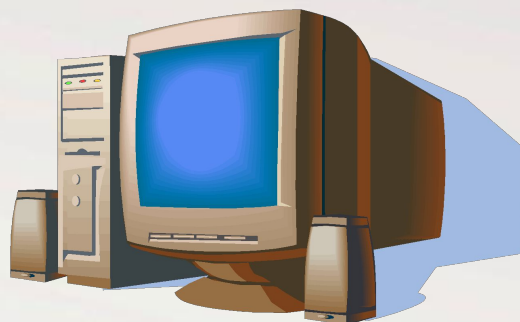
Нарушение  
психики

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:**

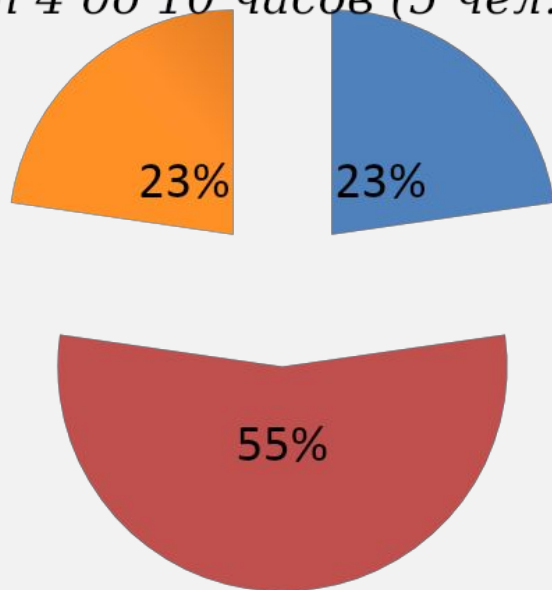
- а) игры;                                      б) фильмы и музыка;  
в) чтение книг;                      г) подготовка уроков.



# Результаты исследования

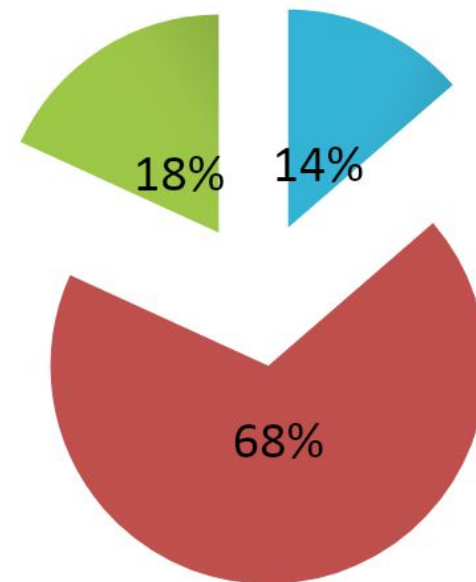
## Время проведенное за компьютером

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



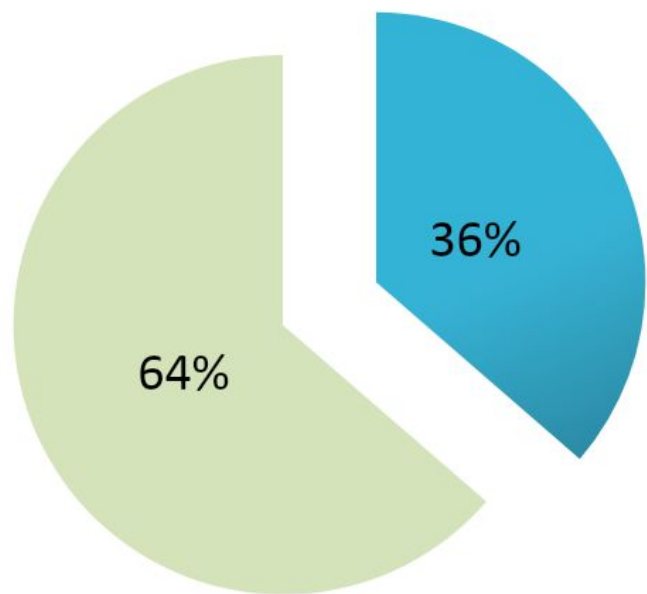
## Предпочитают общение

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



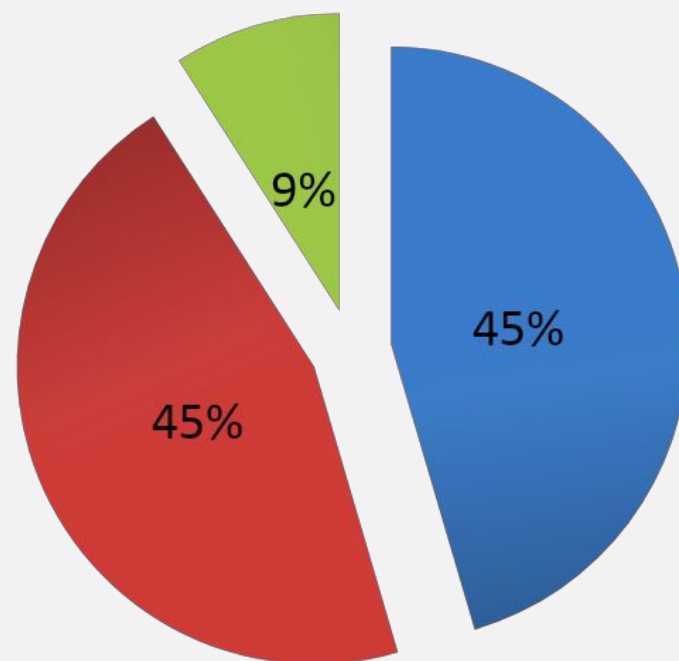
## **Потребность в компьютерных играх**

- *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.)*

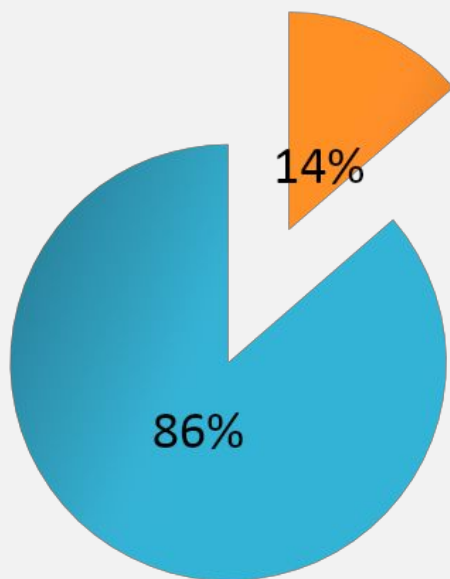


*Испытывают раздражение*

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

*Не раздражаются и легко*

- отрываются от любимой игры (19 чел.)



*Конфликтовали и угрожали в*

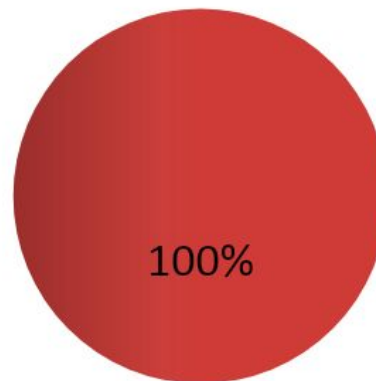
- ответ на запрет сидеть за ПК (0 чел.)

*Интеллект повысился в*

- связи с приобретением ПК (18 чел.)

*Интеллект не снизился в*

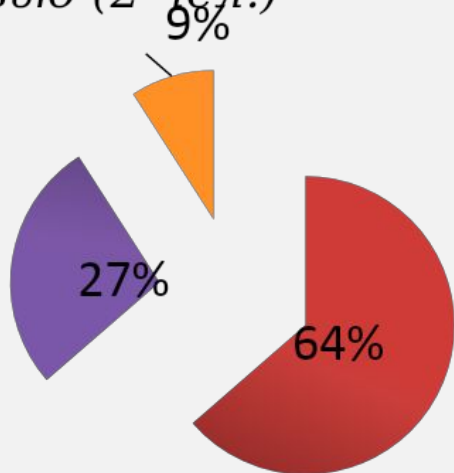
- связи с приобретением ПК (0 чел.)



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.)

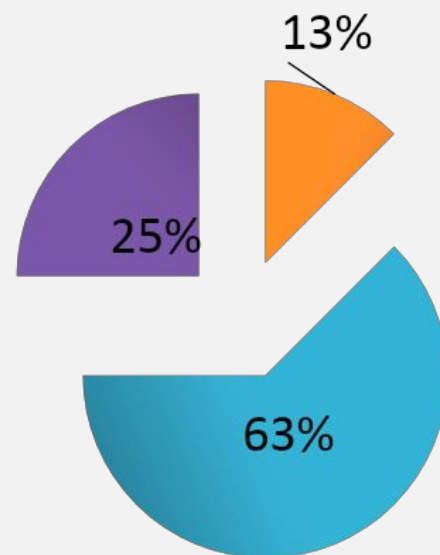
Безразличны к своему здоровью (2 чел.)



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**





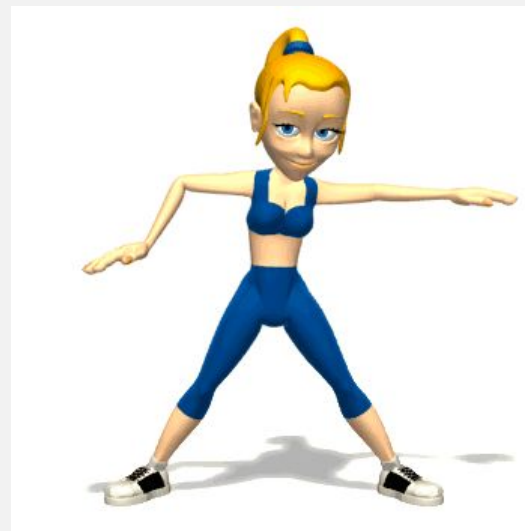
# Проблема

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.



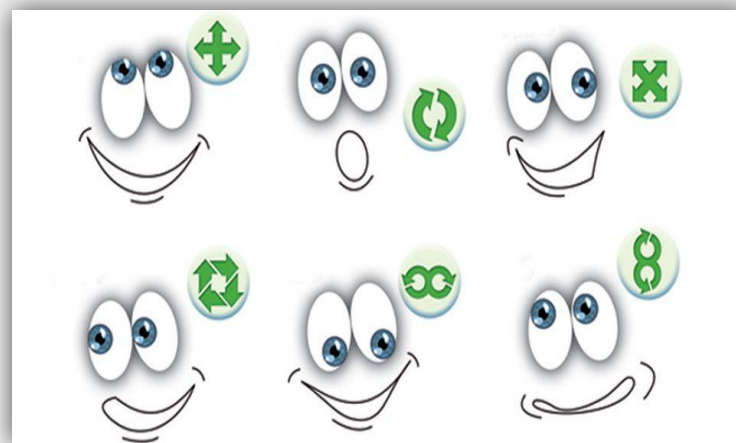
# Проблема

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](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!