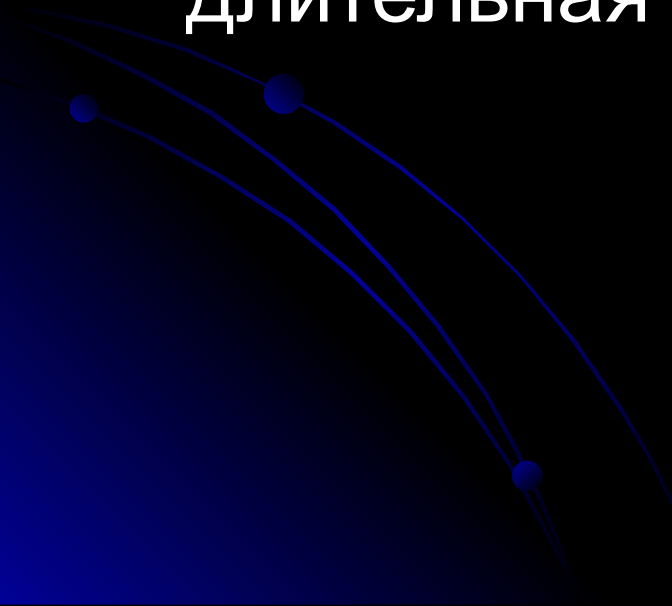


Чем компьютер вреден для ребёнка

Проект выполнил ученик 4
класса

Власенко Ярослав

- Цель: узнать о вреде компьютера для ребенка
 - Задачи:
 - 1) Выяснить, на что компьютер оказывает наибольшую нагрузку
 - 2) Узнать, к чему может привести длительная работа за компьютером
- 

Нагрузка на зрение

- В первую очередь работа за компьютером отрицательно влияет на зрение. Именно из-за нагрузки на зрение даже через непродолжительное время занятий на компьютере у ребенка могут возникнуть головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения.
- Специалисты даже выделяют некий "компьютерный зрительный синдром", напоминающий конъюнктивит, который может появиться у ребенка после нескольких часов, проведенных перед экраном. В таком случае у детей краснеют глаза и возникает ощущение, что в глаза попал песок.
- Однако заметим, что, по мнению специалистов, компьютер не является основной причиной развития близорукости у детей. Огромную роль в этом играет наследственность, "общение" с телевизором, чтение в темноте.
- При грамотной организации компьютерного рабочего места и времени работы за компьютером нагрузка на зрение может быть существенно снижена. При этом самым важным условием сохранения зрения является качество монитора. Современные мониторы устроены так, что обладают высокой контрастностью при внешней засветке и поэтому не нуждаются в дополнительном фильтре.

Стесненная поза

Сидя за компьютером, ребенок должен смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или других органах управления. В результате его тело принимает определенную позу, которая фактически не меняется во время работы. Такая фиксированная поза может вызывать следующие нарушения:

- Заболевания кистевых суставов.
- При работе за компьютером человек вынужден совершать множество мелких движений руками, из-за чего кисти сильно устают. При длительной работе могут даже возникнуть хронические заболевания суставов.
- Затрудненное дыхание.
- Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке, и это может привести к развитию приступов кашля и даже астмы.
- Остеохондроз.
- При длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы. Довольно часто это приводит к искривлению позвоночника

Психическая нагрузка

Занятия на компьютере требуют не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Обращали ли вы когда-нибудь внимание на поведение человека, играющего, например, в компьютерную игру "Ралли", на его стиснутые зубы и руки, судорожно сжимающие мышку, на то, как бросает его тело из стороны в сторону при каждом повороте... Игры требуют огромного напряжения, которое люди редко испытывают в обычной жизни. Специальное исследование показало, что дети очень устают от компьютерных "стрелялок" "догонялок", а у некоторых особо эмоциональных пользователей во время игры даже повышается давление.

- Вывод: в ходе презентации мы справились со всеми поставленными задачами и узнали, чем же все таки компьютер вреден для ребенка.

