

# *Вредное влияние компьютеров на здоровье детей*

Исследовательская работа  
Григорьевой Ю.  
МОУ СОШ №1,  
г. Николаевска-на-Амуре,  
Хабаровского края  
(руководитель: Григорьева Ю.Г.)



# Значение компьютера в жизни детей



Играют в  
электронные  
игры



Обучаются,  
используя П К как  
источник  
информации

# Исследование

Цель

Задачи

Выявить соблюдение санитарно-гигиенических правил учащимися нашего класса при работе с компьютером.

Ознакомить их как влияет компьютер на здоровье человека.

1. Работать с научными литературными источниками для выяснения теории о вреде компьютера.
2. Провести анкетирование среди учеников нашего класса.

**Актуальность:** Выбранная тема является актуальной, потому что мы живем в веке новых технологий и развития компьютеров. В наше время в каждой пятой семье имеется компьютер. И поэтому необходимо знать как правильно пользоваться компьютером, чтобы не навредить здоровью



Работа, посвящена актуальной на сегодня теме: **вред компьютера при его нерациональном использовании.**

Проект поможет осознать, что при постоянном злоупотреблении компьютером, он может нанести неоценимый вред здоровью и психике человека, а так же развить зависимость. Необходимо знать и соблюдать общие санитарные нормы при работе за компьютером.



# Результат опроса учащихся

46 класс  
16 человек

Имеют компьютер  
13 человек

Не имеют  
компьютера  
3 человека

2 человека  
пользуются  
ПК у  
товарищей

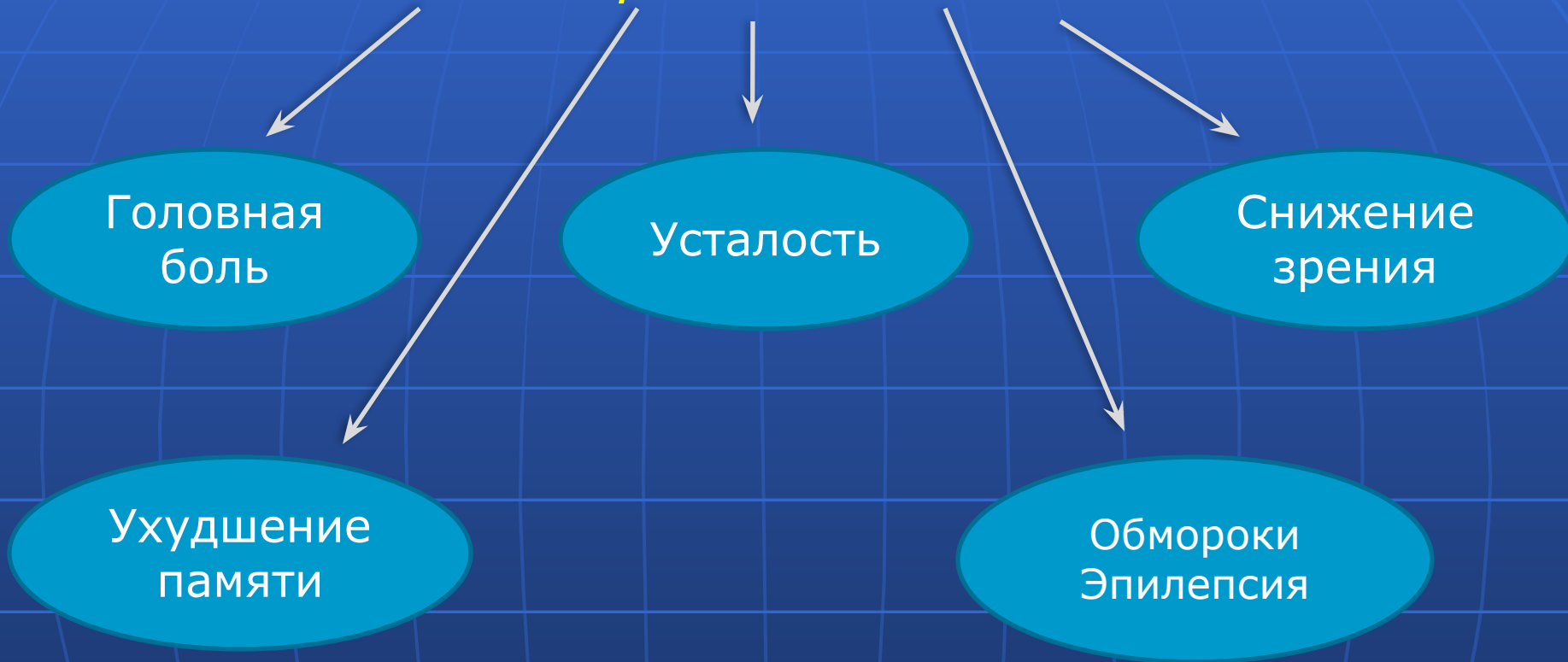
1 человек  
не пользуется  
ПК

## Результат устного опроса учащихся 4б класса

	Имеют П.К.	Играют в игры	Играют до 2 час в день	Играют весь день	Играют после 22 часов	Любимые занятия			Предпочт ение ПК другим занятиям
						Книги	телевизор	П.К.	
Учащиеся 4б класса	81%	94%	62%	25%	56%	37%	62%	70%	81%

# Последствия чрезмерного использования П К

## Комментарий специалиста



Насколько, по-вашему, опасна зависимость от компьютера?

## Комментарий специалиста

**Ребенок болен компьютерной зависимостью, если:**

- он стал замкнутым
- не общительным
- угрюмым
- нервным
- перевозбужденным
- плохо спит
- забросил привычные занятия
- часто жалуется на головные боли, болят глаза



## Продолжительная работа на П К

Специалисты утверждают, что компьютерная зависимость столь же разрушительна, как алкоголизм или наркомания и ведет к глубоким изменениям личности:

- самоизоляции
- потере внутренних ориентиров
- неуравновешенности психики
- внешним проявлениям рассеянности и неряшливости
- наплевательскому отношению к близким



# Еще одна болезнь игромания

Особенно синдрому игромании подвержены дети и подростки. Они могут всерьез ассоциировать себя с виртуальными "дюками" и "думами" и болезненно переживать их неудачи. В мире жестоких "стрелялок", "мочилок" и "бродилок" очень трудно расти человеку с нормальной психикой.



Детям рекомендуется проводить за компьютером не более 2 часов в день (от 9 до 11 лет) и поменьше играть. Лучше что-либо изучать или обучаться в игровой форме.



## Доказано, что компьютер портит зрение детей



- Дети не знают меры в играх.

Они редко делают перерывы, в результате их взгляд оказывается долго сфокусирован на мониторе, что может повлечь нарушение аккомодации (способность к адаптации).

- Они часто не обращают внимание на усталость глаз.

- **Берегите зрение!!!**



# Болезнь позвоночника

## Остеохондроз.

Распространение остеохондроза среди людей поистине глобально - более 90%.

Длительное просиживание за компьютером, при котором человек ограничен в движениях, неправильное положение тела (из-за усталости), приводят к искривлению позвоночника, что способствует заболеванию **остеохондрозом**.



# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



- 1 Соблюдать временной режим согласно возраста
- 2 Проводить физкультурную паузу для глаз
- 3 Следить за осанкой
- 4 Менять положение тела за столом
- 5 Соблюдать расстояние от глаз до монитора



# Вывод

1. Большинство учащихся отдают предпочтение компьютеру (как правило компьютерным играм)
2. Играют в отведенное для сна время
3. Не соблюдают санитарно-гигиенические правила
4. Мало времени уделяют другим занятиям

