

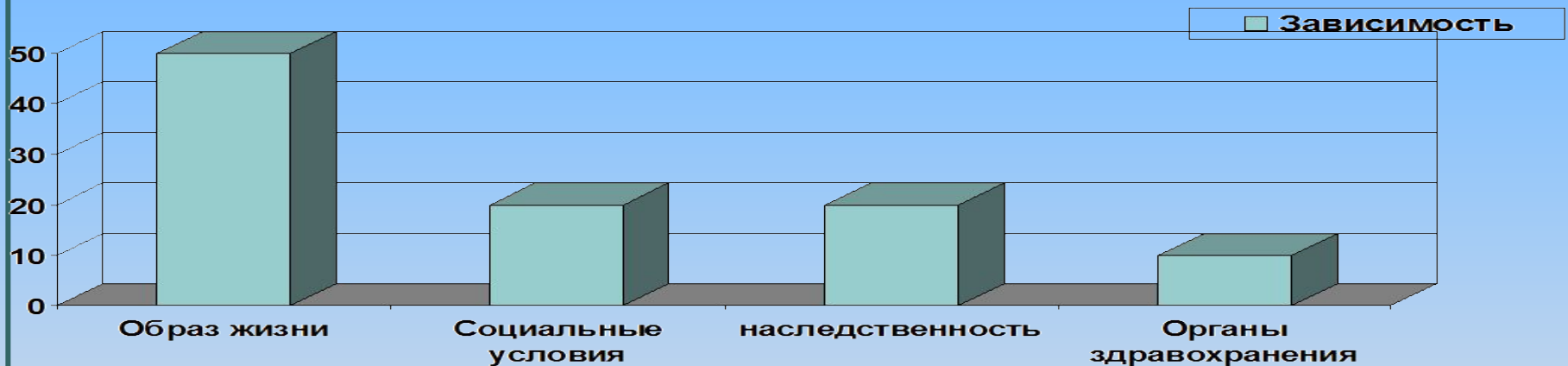
# Компьютер и здоровье



Учитель начальных  
классов

Готовила: Бахтиева Миляуша

## По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье человека зависит:



Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Почти все мы имеем компьютер и проводим за ним немало времени.

**Какие же основные, вредные факторы воздействуют при этом на человека?**

С Персональный компьютер давно уже превратился из экзотического и крайне дорогого устройства в постоянного спутника человека, как дома, так и на работе. Современные дети также не могут обойтись без компьютера, учась как в школах, так и в институтах и других учебных заведениях.



## ***Цель:***

*определение количества времени, проведенного учащимися за компьютером, и зависимости их здоровья от этого фактора. Учащиеся узнают всю правду о вреде и пользе компьютера в жизни.*

**Основные вредные факторы,  
действующие на человека за  
компьютером:**

- Сидячее положение в течение длительного времени;
- Воздействие электромагнитного излучения монитора;
- Утомление глаз, нагрузка на зрение;
- Перегрузка суставов кистей;
- Стресс при потере информации
- Возникновение компьютерной зависимости

**Значение компьютера на школьном уроке**

- Экономия времени
- доступность учащимся самой современной информации по предмету
- Возможность обратной связи с каждым учеником.
- Наглядность представленного учебного материала.
- Возможность развития пространственного мышления по предметам естественно-математического цикла.
- Оперативность получаемой информации.



# Компьютер: «+» и «-»

## **Плюсы:**

- - быстрые поиск и обработка информации (рефератов, курсовых, презентаций и т.д.)
- - удобнее изучать предметы (интерактивные курсы на дисках);
- - в компьютерной сети есть масса учебных материалов и пособий;
- - возможность слушать любимую музыку во время работы;
- - чтобы написать письмо родителям или другу, не надо куда-то бежать;
- - множество чатов, где можно познакомиться с новыми друзьями и отдохнуть;
- - огромное количество юмора в сети Интернет;

## **Минусы:**

- - наличие компьютера в своей комнате дает кучу соблазнов (игры, чаты), что негативно сказывается на учебе;
- - компьютер дома - это всегда толпа гостей в комнате в виде друзей и родственников, жаждущих Интернет и чая с плюшками. Это **ОЧЕНЬ** отвлекает и мешает учебе;
- - очень часто компьютер становится причиной конфликтов между его пользователями;
- - компьютер требует финансовых затрат на ремонт, модернизацию, оплату доступа к сети и т.д.
- - в Интернет есть готовые домашние задания, которые не заставляют работать головой!



Ослабление  
иммунитета



Ухудшение  
зрения



Остеохондрозы,  
радикулит и проч.



Туннельный  
синдром



Лишний вес



Гипотрофия  
мышц

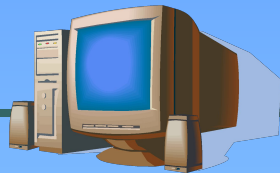


Геморрой



**«Нельзя допустить, чтобы за достижения цивилизации человек платил своим здоровьем!»**

## **Болезни от компьютера**



**Сколиоз**

**Геморрой**

**Ожирение**

**Ухудшение  
зрения**

**Простатит**

**Туннельный  
синдром**

**Нарушение  
психики**

**Аллергия**

**Угроза  
выкидыша  
у беременных**

**Остеохондроз**

# Утомление глаз, нагрузка на зрение

---

- ухудшается зрение
- глаза начинают слезиться
- появляется головная боль
- Утомление
- двоение изображения...

Это явление получило название "компьютерный зрительный синдром".

Рекомендации:

- Специальное питание для глаз;
- Гимнастика для глаз



недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное – ухудшает





По нормам СанПиНа ученикам разных классов разрешается сидеть за монитором определенное время

---

- для учащихся 1-х классов 10 минут
- для учащихся 2-5-х классов 15 минут
- для учащихся 6-7-х классов 20 минут
- для учащихся 8-9-х классов 25 минут
- для учащихся 10-11-х классов - при двух уроках информатики подряд, на первом - 30 мин., на втором - 20 мин., после чего на перемене выполнять специальные упражнения, снимающих зрительное утомление



## Перегрузка суставов кистей

- повреждение суставного и связочного аппарата кисти

Рекомендации:

- каждый час делать короткие перерывы
- выполнять несколько упражнений для кистей рук



## Стресс при потере информации

---

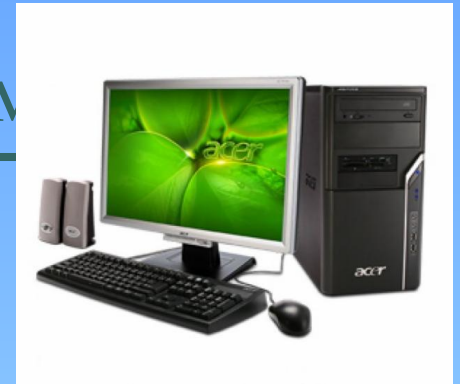
- Инфаркты
- Рекомендации:
- Делать резервные копии своей информации;
- Периодически сохранять информацию во время работы



# Признаки компьютерной зависимости

---

- ограничение общения с другими людьми
- отказ от других видов деятельности
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером в ущерб семье и друзьям;
- ощущение пустоты, раздражение, депрессия при невозможности сидеть за компьютером;
- проблемы с работой или учебой;
- хорошее самочувствие или эйфория от предвкушения «общения» с компьютером; нежелание и даже невозможность «оторваться» от него ни на минуту.



# Анкетирование учащихся

---

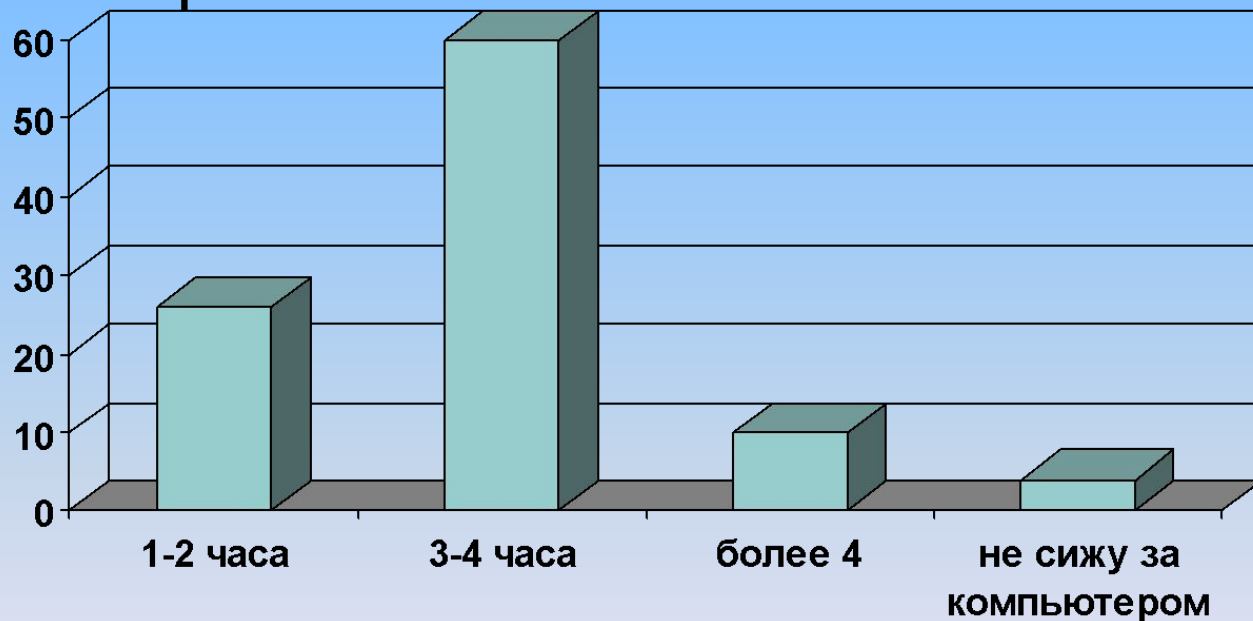
- Есть ли у тебя дома компьютер?
- Кто на нем работает дома?
- Позволяют ли тебе работать на компьютере?
- Сколько времени ты проводишь за компьютером?
- Тебя контролируют родители или ты проводишь за компьютером неограниченное время?
- Что ты умеешь делать на компьютере?
- Какие компьютерные обучающие программы тебе известны?
- Что тебя привлекает в работе на компьютере?
- Что тебе не нравится в общении с компьютером?
- Чувствуешь ли ты усталость после работы с компьютером?



# Результаты исследования

---

- **Время работы за компьютером**



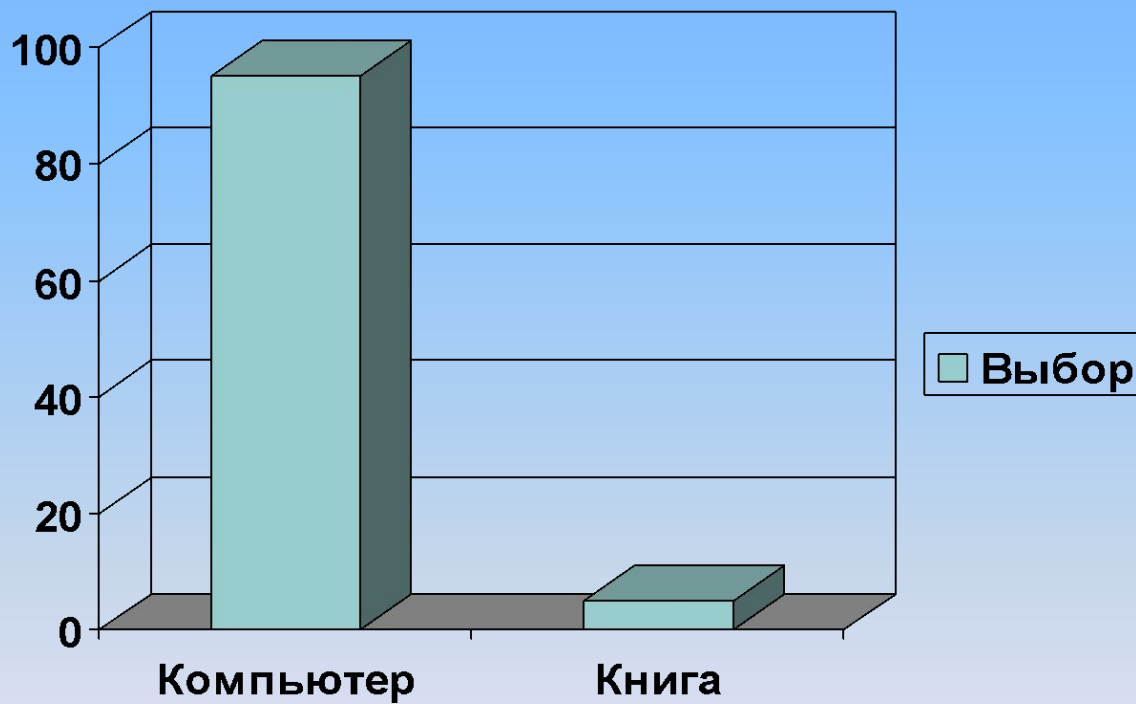
# Зависимость от компьютера

---



# Выбор: компьютер или книга?

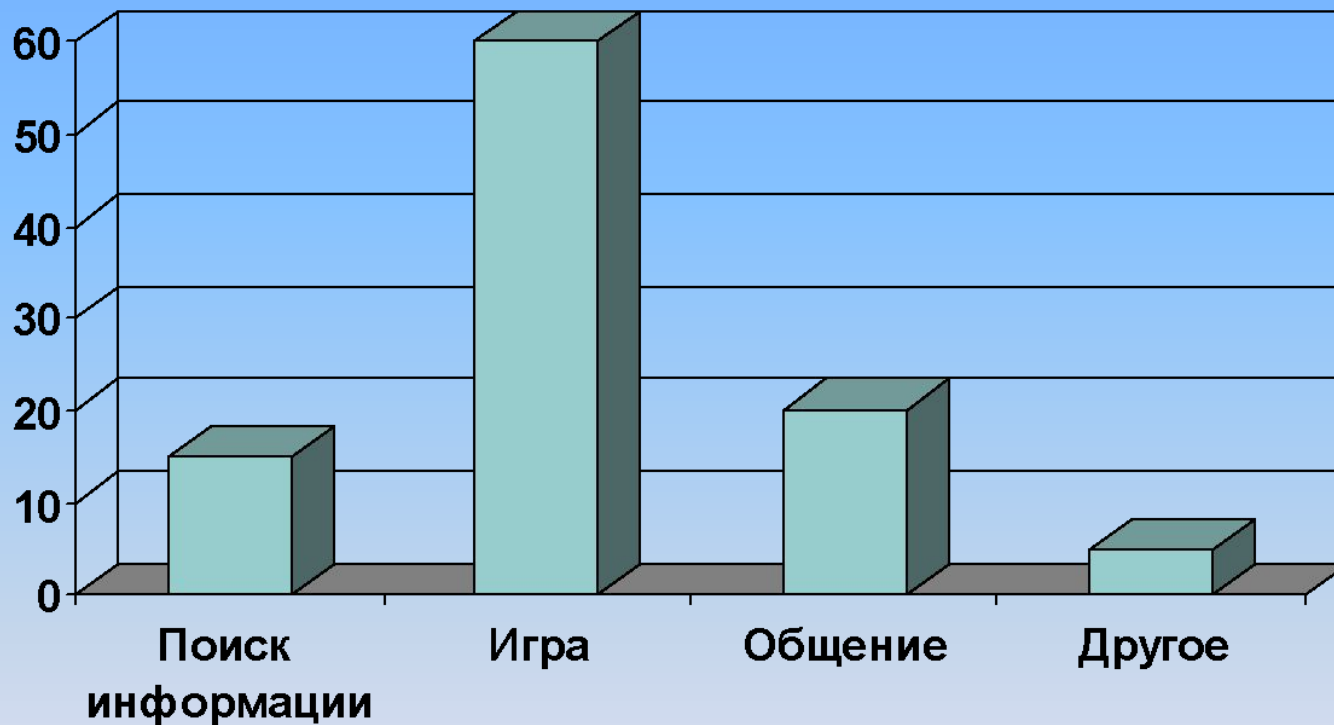
---





# Для чего используется компьютер?

---



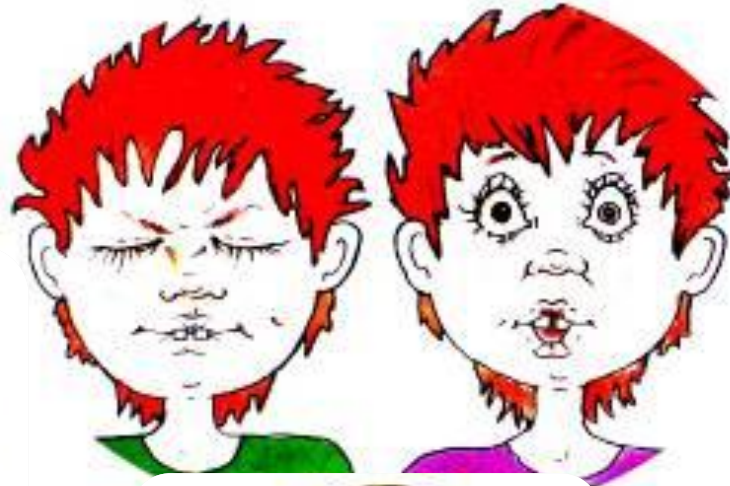
## Рекомендации:

---



- Не играть в компьютерные игры перед сном;
- Через каждые 20 – 30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв;
- Приобретать компьютерные диски с играми, не причиняющими вреда детскому здоровью и психике;

# *Гимнастика для глаз*





Вред компьютер приносит в том случае, когда дети (да и многие взрослые) не соблюдают простые правила, предназначенные для того, чтобы свести к минимуму дурное влияние компьютера на своё здоровье (не испортить зрение, не искривить позвоночник, не впасть в психологическую зависимость от электронной игрушки).



## Компьютер друг ?

- компьютер становится добрым, умным, неумолимым помощником, если человек продумывает все моменты общения с ним, соблюдает правила техники безопасности, не нарушает санитарные нормы, составленные специалистами.
- Исследует эти проблемы **эргономика** ( от греч. «ЭРГОН» - «работа» и «номос» - «закон») - наука о взаимодействии человека и машины. Учёные стремятся найти пути снижения нагрузки на организм человека, связанной с работой на компьютере и разрабатывают меры профилактики вредного воздействия компьютера на человека.



*Работайте на компьютере  
и будьте здоровы !*

