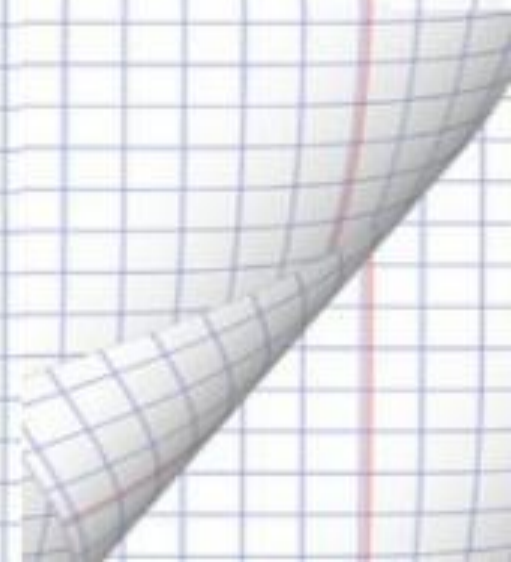




*Проект*

# Компьютер и здоровье школьника



# Актуальность проекта

Компьютерный мир так заманчив, красочен и моден. Компьютеры облегчают работу людей, помогают в учебе и, конечно же, являются одним из самых любимых развлечений. А с появлением сети Интернет он стал еще и лучшим способом поиска информации, общения, отдыха, развлечения. Компьютер активно вошёл в жизнь каждого школьника.

**Актуальность:** Компьютер влияет на все биологические характеристики организма человека, поэтому я решила исследовать влияние компьютера на здоровье школьников, личность которых еще только формируется, а значит более подвержена пагубному воздействию.



**Гипотеза:** В результате проведённого исследования будут определены факторы воздействия ПК на здоровье учащихся.

**Объект исследования** – учащиеся 4 «Г» класса.

**Предмет исследования** – влияние компьютера на здоровье школьника.



**Целью** данной работы является исследование косвенного влияния компьютера на организм школьника



В ходе исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить литературу по данной проблеме.
2. Определить вредоносные факторы длительного пребывания за компьютером
3. Ознакомить школьников с основными вредными факторами, действующими на человека в процессе работы за компьютером
4. Дать рекомендации по предотвращению и уменьшению проявленных признаков нездоровья
5. Разработать комплекс упражнений для профилактики негативного воздействия на здоровье человека.





*Методы и приёмы,  
используемые в работе:*

- анализ литературы;
- анкетирование;
- наблюдение;
- просмотр компьютерной сети Интернет;
- анализ полученных результатов.





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

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



Рекомендации большинства врачей сводятся в основном к ограничению времени работы за компьютером, правильному расположению монитора и обязательным перерывам во время работы. Но помимо этого необходимы и некоторые дополнительные .

Комфортное рабочее место.

Специальное питание для глаз.

Гимнастика для глаз.





Гимнастика для глаз обычно занимает не более пяти минут<sup>3</sup>.

Чтобы снять напряжение в глазах, неизбежное при работе за компьютером, необходимо

- каждые 1-2 часа переключать зрение: смотрите вдаль 5-10 минут
- закрыть глаза для отдыха на 1-2 минуты
- проделать 4-5 простых упражнений, вовлекающих в работу большие группы мышц.

Выполнение комплексов упражнений для глаз займет не более 5 минут.

А пользу, которую вы получите, трудно переоценить.



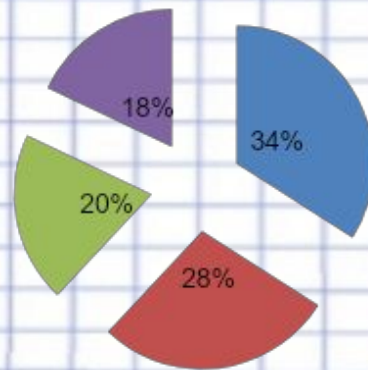
# Профилактика заболеваний:

- Позвоночника и суставов
  - Органов дыхания
  - Органов зрения
- От электромагнитного излучения

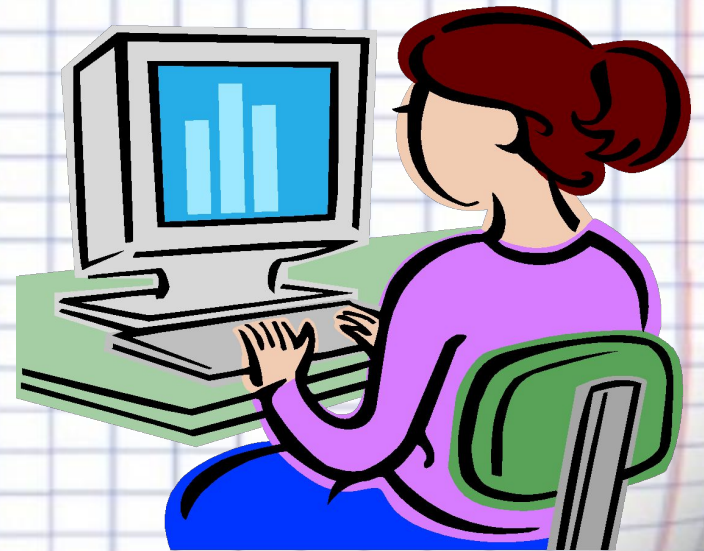


Сколько времени вы проводите за компьютером?

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4

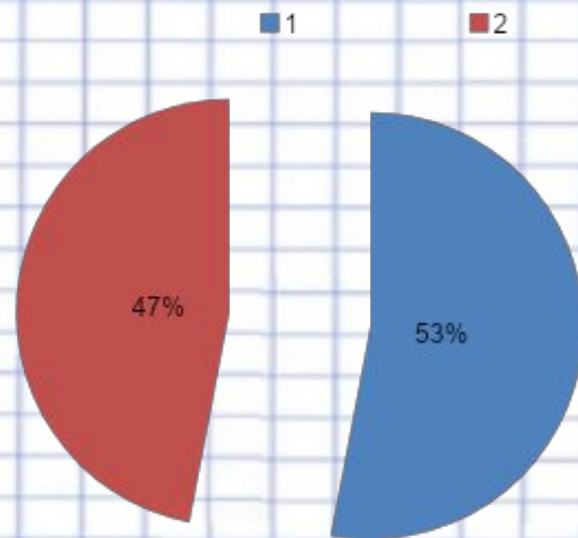


1. 34% от 30мин до 1 часа
2. 28% от 1 часа до 2 часов
3. 20% 2-3 часа
4. 18% более 3 часов





ограничивают ли родители вашу работу на компьютере?

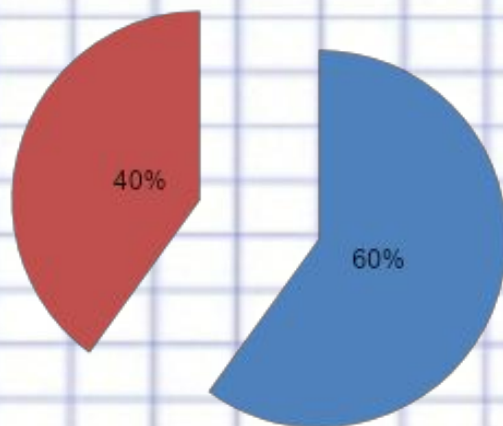


1. Ограничивают –  
53%

2. Не ограничивают –  
47%

Знаете ли вы, какую угрозу представляет компьютер?

■ 1 ■ 2

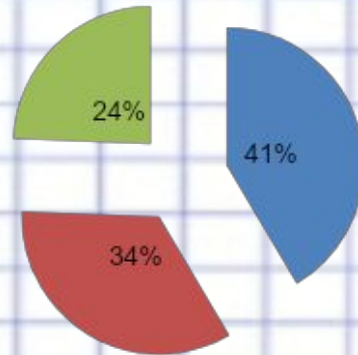


- 1. 60% - знают**
- 2. 40% - не знают**



Устают ли ваши глаза при работе на компьютере?

■ 1 ■ 2 ■ 3



1. 74% глаза устают
2. 24% не устают
3. 2% не придают значения





В процессе этой работы я поняла одну простую истину. Любое действие хорошо в меру.

Компьютер может быть очень полезен для человека, может упростить для него массу задач и помочь в решении проблем. С его помощью можно получить новые полезные и интересные

знания



**Спасибо за  
внимание!**