



Компьютер – друг или враг

***Выполнил: учащийся 3 «в»
класса
Хомутовской СОШ№2
Годов Арсений
Руководитель: Николаев Е.Б.***

ЦЕЛЬ РАБОТЫ:

Изучение роли компьютера в жизни детей и его влияния на состояние здоровья.



Задачи работы:

1. Изучить литературу по данному вопросу;
2. Исследовать для чего, как и сколько времени мы используем компьютер ежедневно;
3. Установить, какое вредное воздействие оказывает компьютер на здоровье;
4. Выяснить, можно ли избежать вредного влияния компьютера и каким образом;
5. Распространить памятки «Рекомендации по снижению вреда компьютера для сохранения здоровья».

ГИПОТЕЗА:

Компьютер приносит больше пользы
человеку, чем вреда.

СРОКИ ВЫПОЛНЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

Январь, февраль 2016 года.



ОБЪЕКТ:

Объектом исследования является влияние компьютера на человека.

ПРЕДМЕТ:

**Предметом исследования являются
показатели здоровья и успеваемости
школьников.**

Компьютер - друг

Развивающие компьютерные игры – один из современных способов обучения детей. Такие игры действительно имеют ряд преимуществ: их легко можно найти в интернете или купить на дисках, для их хранения не нужно много свободного места, а их разнообразие поражает. Существуют компьютерные игры, развивающие память и внимание ребенка, обучающие его логическому и образному мышлению, способствующие формированию творческих навыков.

Компьютер - враг

Несмотря на большое количество плюсов, постоянное нахождение у компьютера может и навредить.

Вредные факторы, влияющие на состояние здоровья людей, работающих за компьютером: воздействие электромагнитного излучения, большая статическая нагрузка на позвоночник, перегрузка суставов кистей, сидячее положение в течение длительного времени, утомление глаз, в отдельных случаях возникновение психологической, так называемой «компьютерной зависимости».



Правила компьютерной безопасности

Чтобы уберечься от вредного воздействия компьютера, необходимо правильно оборудовать рабочее место. Используются особые столы для компьютеров. В качестве сидений рекомендуется использовать специально сконструированные вращающиеся кресла или стулья с большим наклоном спинки, а также с валиком в поясничной области, т. к. самая рациональная поза – это с наклоном немного назад корпуса для меньшего утомления глаз и спины.



Мышь и клавиатура должны располагаться не на столе, а немного его ниже – хорошо, если это будет выдвигающаяся подставка.

Разрешаемое время непрерывной работы за компьютером зависит от возраста, но не должно превышать:

- для учащихся I кл. (6 лет) - 10 мин;**
- для учащихся II - V кл. - 15 мин;**
- для учащихся VI - VII кл. - 20 мин;**
- для учащихся VIII - IX кл. - 25 мин;**
- для учащихся X - XI кл. на первом часе занятия 30 мин, на втором - 20 мин.**



Профилактика заболеваний органов дыхания.

Как можно чаще делайте влажную уборку помещения и проветривайте его.

После покупки компьютера желательно включить и оставить его на несколько часов в проветриваемом помещении, так как новые платы и новый пластик, из которого сделан корпус монитора, при нагревании выделяют очень большое количество вредных веществ.

Использовать кондиционеры, пылеуловители, ионизаторы. Эффективно умывание холодной водой сразу после работы на компьютере.



Профилактика нервных расстройств.

1. Постарайтесь сделать так, что бы при работе компьютер давал как можно меньше сбоев и меньше раздражал вас.

2. Как можно чаще прерывайте работу с компьютером, по возможности проводите больше времени на улице.

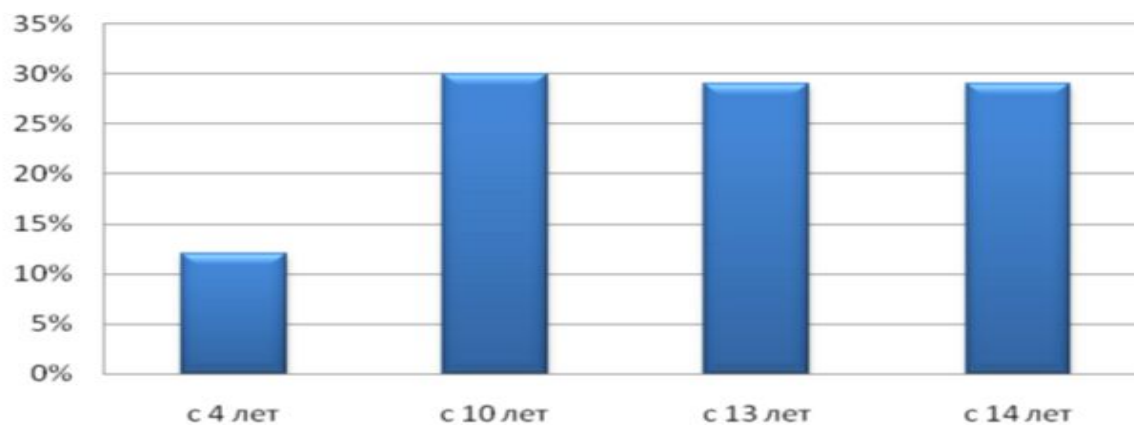


Мы провели анкетирование, среди трех возрастных групп (начальные, средние и выпускные классы) в котором приняли участие 35 человек. Данные опроса приведены в таблице.

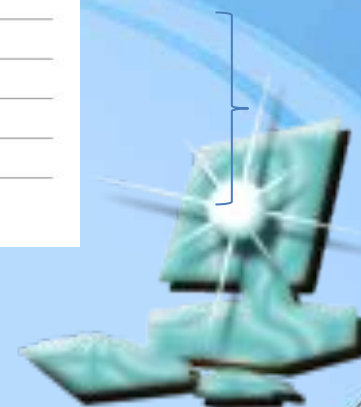
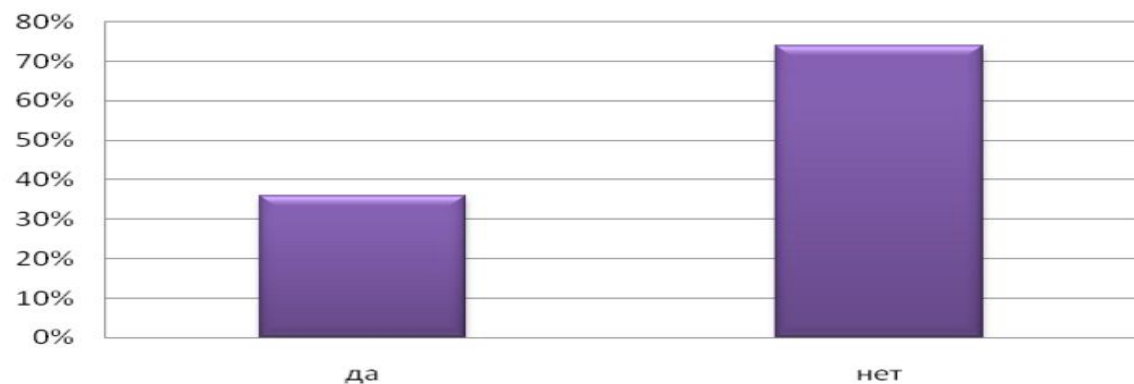


Вопрос	возраст	9-10 л.	12-13 л.	16-17 л.
1. Сколько времени ты проводишь за компьютером?	До 30 мин	54%	25%	14%
	1-2 часа	31%	38%	43%
	Больше 2 часов	15%	37%	43%
2. Контролируют тебя родители?	Да	92%	63%	29%
	Нет	8%	37%	71%
3. Чувствуешь ли усталость после работы за компьютером?	Да	31%	13%	15%
	Нет	69%	87%	85%
4. Для чего ты используешь компьютер?	Для игр	60%	35%	15%
	Для общения	8%	30%	-
	В учебных целях	32%	35%	- 85%
5. Сколько времени ты уделяешь спорту, личному общению?	Меньше 1 часа	23%	13%	-
	1-2 часа	30%	31%	-
	Больше 2 часов	47%	56%	100%
	Больше 2 часов			

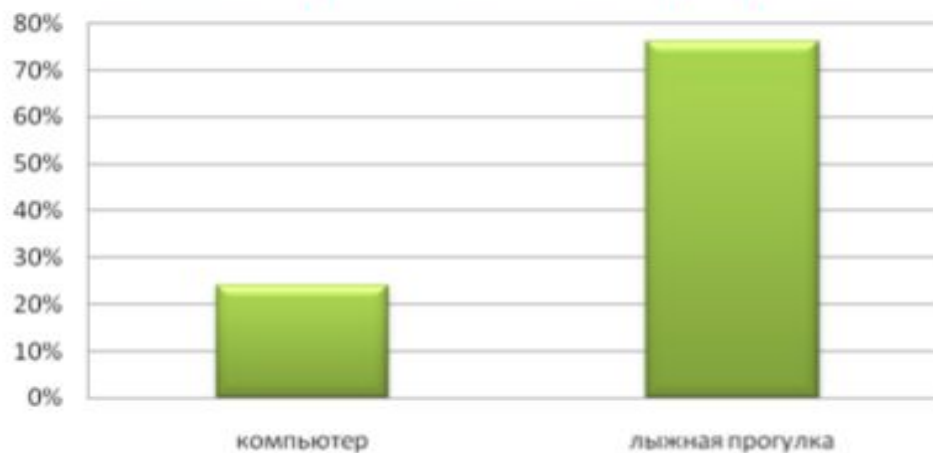
Начали работать на компьютере



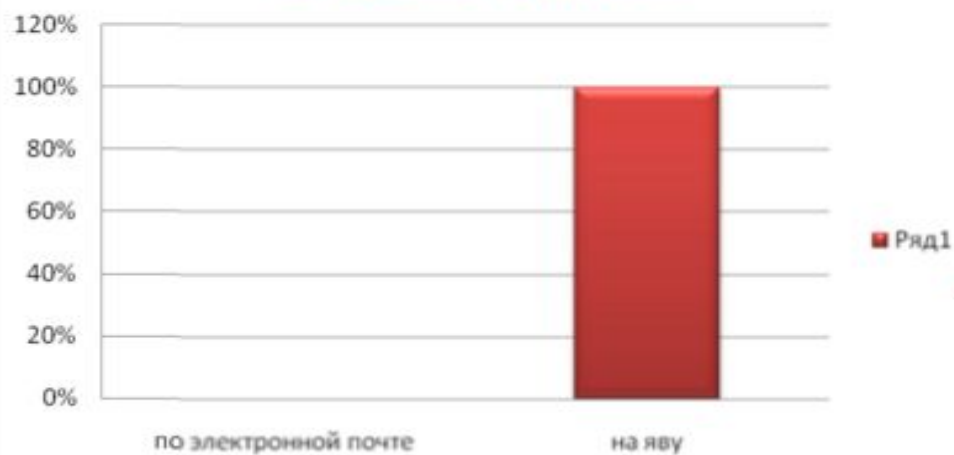
Зависимость от компьютера



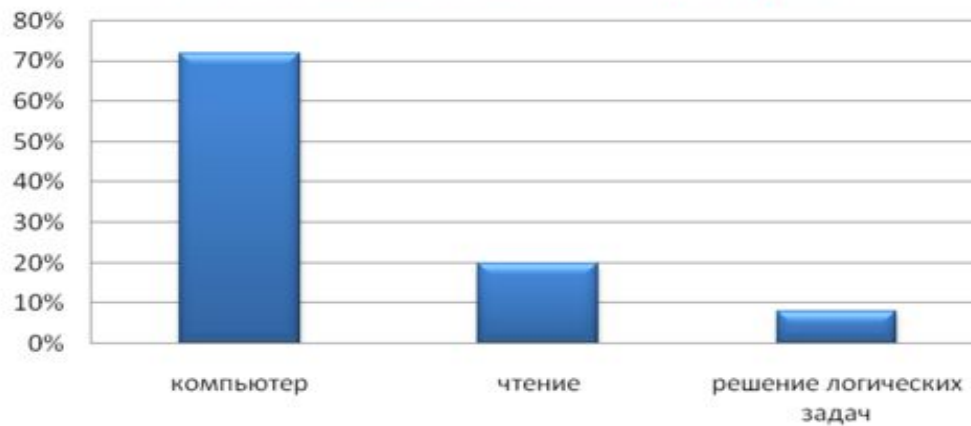
Компьютер или лыжная прогулка?



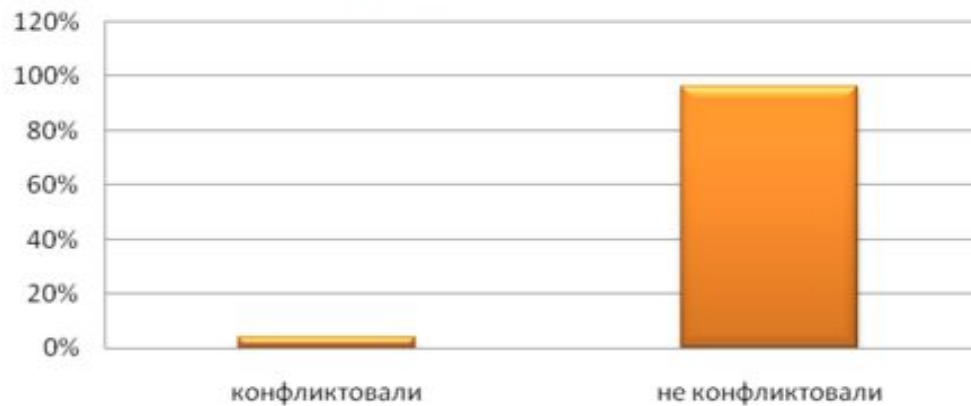
Общение с другом



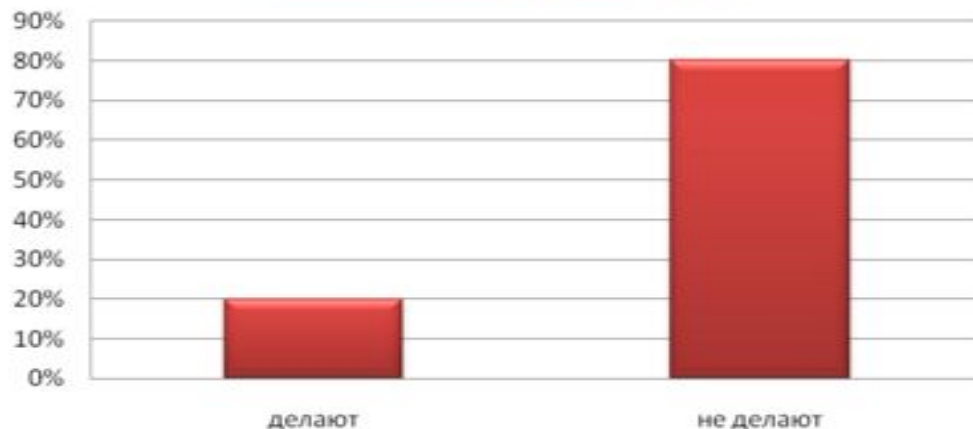
Что больше всего интересует?



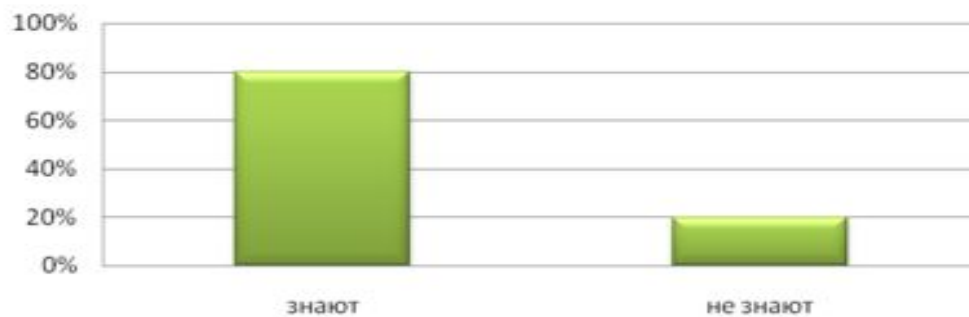
Конфликтные ситуации с родителями



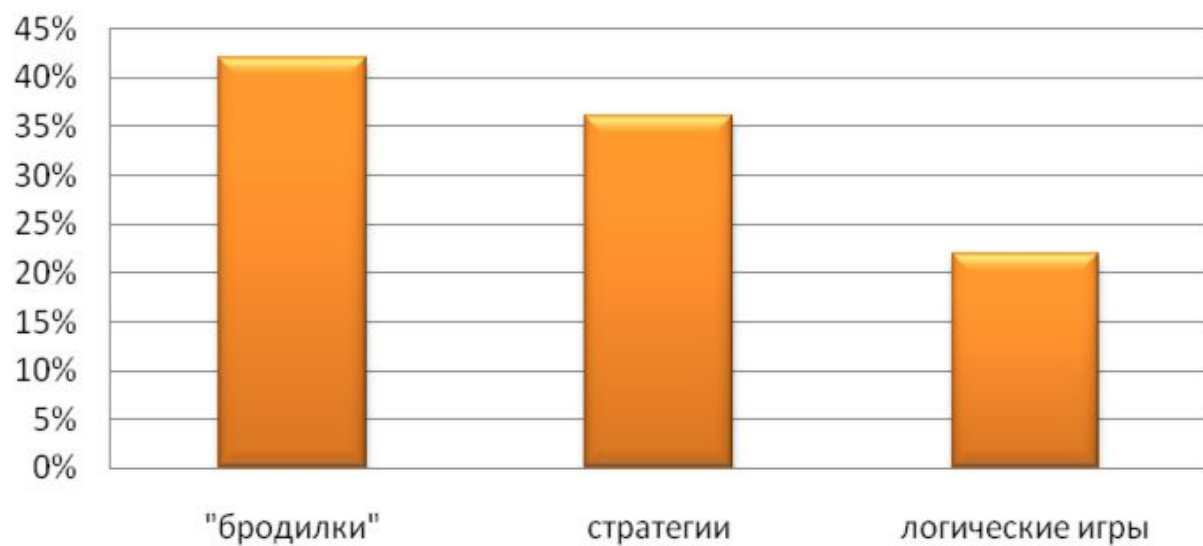
Гимнастика для глаз



Вы знаете, какую угрозу представляет компьютер вашему здоровью?



В какие компьютерные игры вы предпочитаете играть?



Вывод: Компьютер приносит больше пользы людям, чем вреда. С его помощью мы учимся, общаемся друг с другом, развивающие игры помогают нам улучшить память, развить внимание, логику, мышление. Мы находим быстро огромное количество полезной информации, можем напечатать текст, сделать интересную презентацию. Для взрослых, компьютер- незаменимый помощник во многих отраслях производства. В таких профессиях, как пилот, врач, машинист поезда, невозможно обойтись без компьютерных тренажёров.





**Спасибо
за
внимание!
!!**