

# Компьютер и здоровье школьника





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





*По данным министерства здравоохранения результаты обследования школьников показали, что состояние здоровья подростков плохое.*

*Появились заболевания, которые может приобрести ребенок за время учебы в школе. И чаще всего они приобретаются из-за вредного воздействия компьютера на здоровье.*



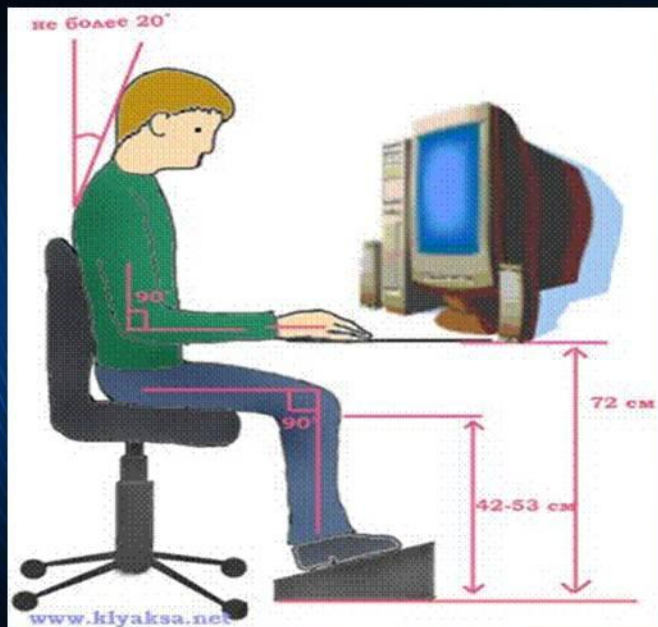


## Сколько времени можно провести у компьютера не оказывая вреда здоровью?

В течение недели школьник может работать с компьютером не более **3** раз в неделю. Длительность непрерывных занятий непосредственно с монитором для детей **7-9** лет составляет **15** минут, ученики **5-7** классов **20** минут, ученики **8-11** классов **25** минут.

Очень важно сидеть за компьютером правильно. Компьютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней ее частью к стене. Следует правильно организовать свое рабочее место. Мебель должна соответствовать росту.

## Правильное расположение при работе за компьютером



# Плюсы компьютера

- 1. Вызывает положительный интерес к технике;
- 2. Развивает творческие способности;
- 3. Полностью захватывает сознание ребенка;
- 4. Устраняет страх перед техникой;
- 5. Формирует психологическую грамотность к овладению ПК;
- 6. Развивает воображение моделируя будущее;
- 7. Воспитывает внимательность, сосредоточенность;
- 8. Помогает овладеть быстрым темпом чтением, письмом и т.д;
- 9. Тренирует память, внимание;
- 10. Развивает быстроту действий и реакции;
- 11. Воспитывает целеустремленность.

# Минусы компьютера

- 1.Отрицательное влияние на физическое развитие;
- 2.Повышает состояние нервозности и страха при стремлении во что бы то ни стало добиваться победы;
- 3.Содержание игр провоцирует проявление детской агрессии, жестокости;
- 4.Обязывает ребенка действовать в темпе, задаваемом программой;
- 5.Способствует развитию гиподинамии;
- 6.Снижает интеллектуальную активность;
- 7.Ухудшает зрение.(усталость глаз, слезоточивость, уменьшение ясности видения, вызывает близорукость.)
- 8.Сидячее положение-один из вредных аспектов работы за компьютером. Застой крови в области таза, остеохондроз и сколиоз, отложение солей, нагрузка на опорно-двигательный аппарат, ожирение, расширение вен- вот короткий список того, к чему мы можем прийти, работая в сидячем положении.
- 9.Электромагнитные излучения.

## Минимум полезных советов

Не работать на компьютере более двух часов подряд;

Не работать на клавиатуре более получаса подряд;

Меняйте характер работы в течение дня;

Используйте любую возможность, чтобы подниматься и разминаться в течение дня;

Выдерживайте правильную рабочую позу.





# Заключения

Компьютеры прочно вошли в нашу жизнь. Обойтись без них человечество уже не может. Большинство школьников не знают норм работы за компьютером, не достаточно заботятся о своем здоровье, проводя за компьютером слишком много времени, что может привести к возникновению различных заболеваний, в том числе и психических. Однако, следуя в ногу со временем важно помнить о том ,что здоровье важная составляющая нашей жизни.

Помните!

Здоровье-это самый ценный наш жизненный ресурс, который крайне тяжело сохранить и еще тяжелее восстановить.