

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.



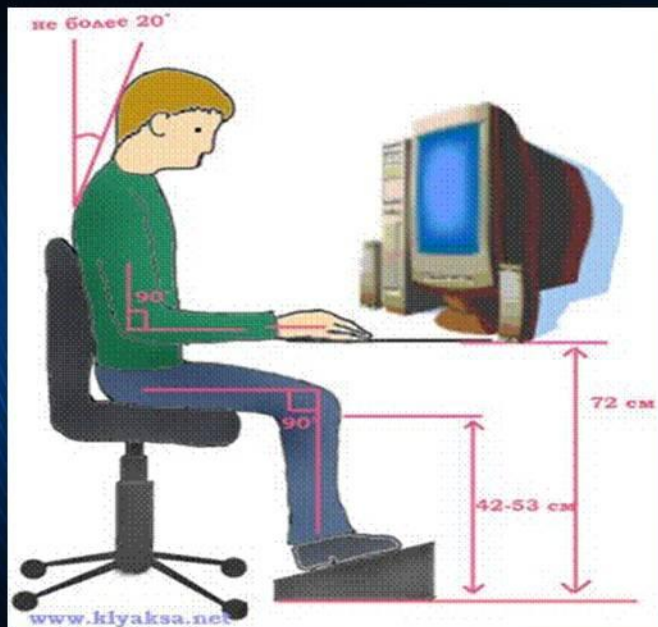


Сколько времени можно провести у компьютера не оказывая вреда здоровью?

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.