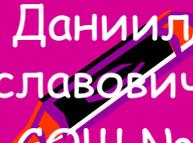




Проект
по основам безопасности и
жизнедеятельности
на тему
«Компьютер и здоровье
школьника»

Работу выполнили
Бакула Юлия Максимовна, Пушнякова Даниила
Витальевна, Зайка Никита Вячеславович.
учащиеся 6 «В» класса МБОУ СОШ №1
им. С.Соболя г.Ейска МО Ейский район.
Руководитель проекта: Тарасова Маргарита
Андреевна.



Почему мы выбрали эту тему?



Компьютерный мир так заманчив, красочен и моден. Компьютер влияет на все биологические характеристики организма человека, и в первую очередь, на его физическое и психическое здоровье. И поэтому мы решили исследовать зависимость учащихся школы от компьютера, влияние компьютера на здоровье школьника и к каким изменениям в организме может привести это влияние.





Введение...



Сегодня за компьютером сидят и малыши! Если это происходит в детском саду, то много сидеть за компьютером им не дадут. Но дома они практически бесконтрольны. В результате ребенок к вечеру возбужден, раздражен, неуправляем. И когда он наконец засыпает, то спит плохо: без конца просыпается, будит родителей. Велико же бывает их удивление, когда они узнают, что виновник всего - **любимый компьютер!**



Сегодня 90% выпускников оканчивают школу с хроническими заболеваниями и с ухудшением зрения. Это связано с тем, что молодое поколение слишком много времени проводит за компьютером. Влияние компьютера на организм человека - актуальнейшая проблема современности.



Время непрерывной работы за компьютером

Даже не очень продолжительная работа за компьютером, не более 1-2 часов, вызывает у 73% подростков общее и зрительное утомление, в то время как обычные учебные занятия вызывают усталость только у 54% подростков.





Компьютер и утомление школьника

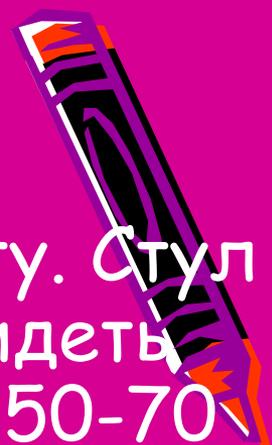


Увлечшись компьютером, испытывая большой эмоциональный подъем, школьники даже не замечают наступившего утомления и продолжают работать дальше. Если же на экране высвечивается не обучающая программа, а одна из многочисленных компьютерных игр, подростки, даже чувствуя утомление, не в силах оторваться от него по несколько часов.



Рабочее место

Мебель должна соответствовать его росту. Стул должен быть обязательно со спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70 см от компьютера (чем дальше, тем лучше), упираясь взором перпендикулярно в центр экрана. Посадка прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Между корпусом тела и краем стола сохраняется свободное пространство не менее 5 см. Руки свободно лежат на столе. Ноги согнуты



Факторы, влияющие на здоровье:



1. электромагнитное излучение монитора
2. утомление глаз, ухудшение зрения
3. долгое бесменное положение тела



Положительные стороны работы с компьютером.

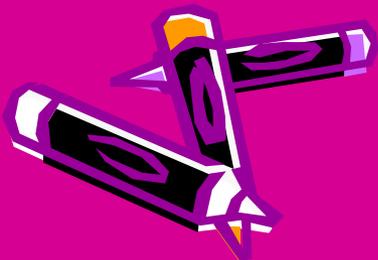


Получение информации в сети Интернет.

Возможность общения с отдаленными респондентами.

Возможность подготовки учебных заданий с использованием ИК технологий Дистанционное обучение.

Использование учебных развивающих программ.



Вопросы анкеты.

Анкета



- 1. Есть ли у вас дома компьютер?
- 2. Умеете ли вы работать на компьютере?
- 3. В каком возрасте вы начали работать на компьютере?
- 4. Сколько часов в день в среднем вы проводите за компьютером?
- 5. Чему вы отдадите предпочтение: компьютеру или спорту?
- 6. Играете ли вы в компьютерные игры?
- 7. Сколько времени проводите за компьютерной игрой?
- 8. Легко ли вы отрываетесь от игры?
- 9. Есть ли у вас постоянное желание играть?
- 10. Чему вы отдадите предпочтение: общению с другом или с компьютером?
- 11. Что вас больше интересует: компьютер или чтение книги?
- 12. Что вы предпочтете: прогулку на свежем воздухе или компьютер?
- 13. Делаете ли вы гимнастику для глаз?
- 14. Как вы думаете, сколько часов в день можно работать за компьютером?
- 15. Устают ли у вас глаза при работе с компьютером?



Результаты были таковы

- Нормой считается, если ученик проводит за компьютером 2–3 ч в день. Среди участников анкетирования ежедневно проводят за компьютером не более 3 ч 63,4%, от 4 до 10 ч в день – 18,6%; не работают за компьютером – 18%.
- В компьютерные игры играют 80% учащихся, постоянно играют 68,6%, от 4 до 10 ч в день – 12% и от 6 до 10 ч – 6,1%. О постоянном желании играть в компьютерные игры сообщили 5,5% учеников. Существенно, что 96 учеников (22%) любят игры, в которых присутствуют террор и насилие, а 3,2% учащихся играют на компьютере в карты.

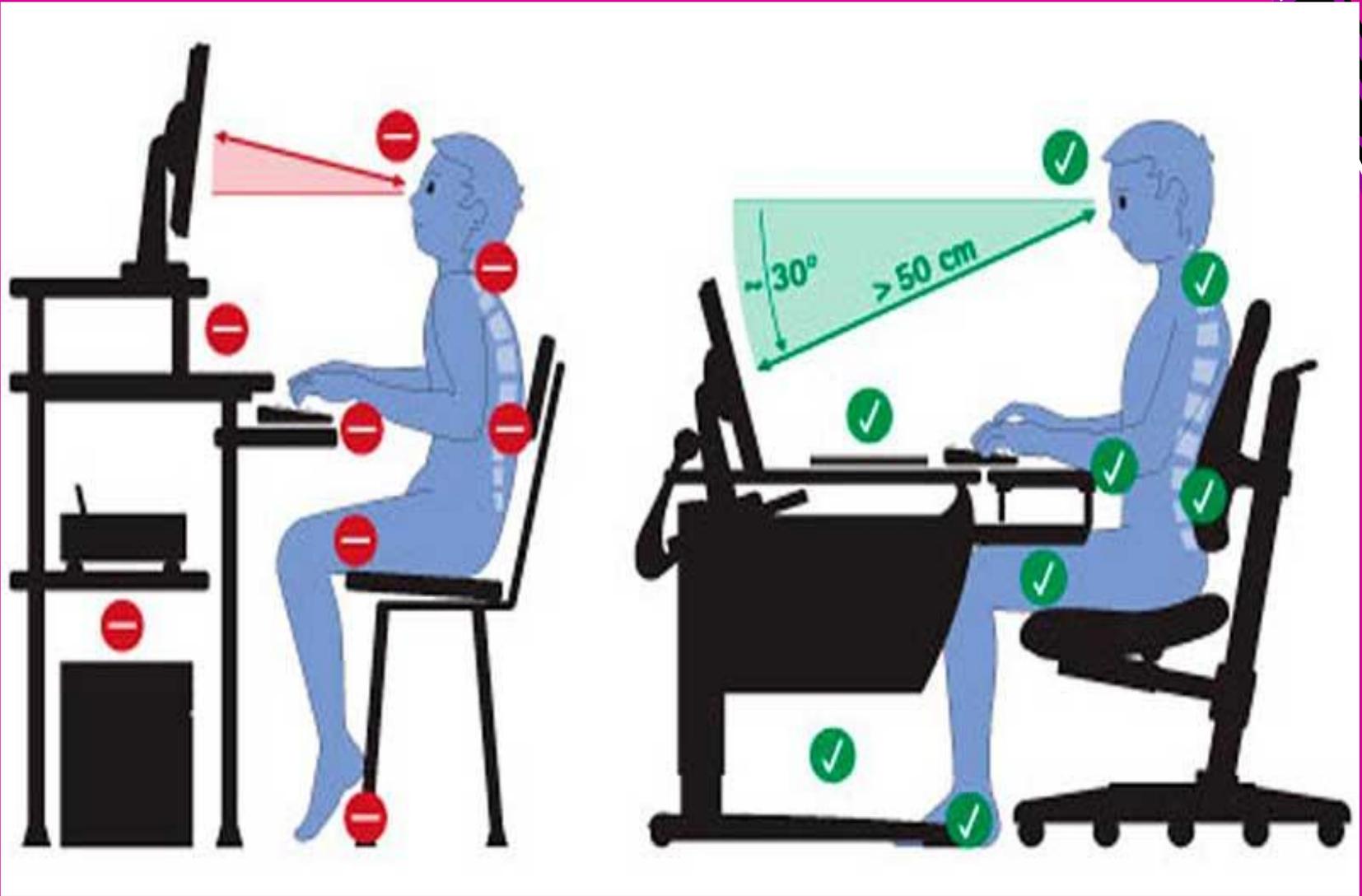


Рекомендации по правильному использованию компьютера



- Работать за современными компьютерами с хорошо освещенным рабочим столом.
- Проводить за компьютером не более трех часов в день.
- Каждый час вставать из-за компьютера и делать комплекс упражнений для позвоночника.
- Каждый час делать комплекс упражнений для кистей рук.
- Каждые полчаса делать гимнастику для глаз.
- Обязательно чередовать работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе





Из этого следует, что...

Большинство школьников не знают норм работы за компьютером, недостаточно заботятся о своем здоровье, проводя за компьютером слишком много времени, что может привести к возникновению различных заболеваний, в том числе психических.



ЗАПОМНИТЕ...

Если у Вас нашлось свободное время, проведите его в кругу друзей, близких, родных!!!

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!!!



Спасибо за внимание !

