

«ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА И ГАДЖЕТОВ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»

**ВЫПОЛНИЛА:
СТУДЕНТКА ГРУППЫ МП-5
ЧЕРНЯЕВА ТАТЬЯНА
ПРЕПОДОВАТЕЛЬ:
КАЩЕЕВА ЕЛЕНЕ ПАЛВОВНА**

**Самара
2019г.**

Введение

- ▣ **Проблема:** компьютер и телефон влияет на все биологические характеристики организма человека, на его физическое и психическое здоровье.
- ▣ **Актуальность:** вопросы компьютеризации, а также безопасное использование компьютера для здоровья человека является сегодня актуальными вопросами
- ▣ **Цель работы:** определить количество времени, проведенного студентами групп МП-5 и МП-4 за компьютером, и зависимости их здоровья от этого фактора.
- ▣ **Задачи:**
 - ▣ Изучить имеющейся литературы по заданному вопросу.
 - ▣ Провести анкетирования с целью выявления зависимости студентов от телефона и от компьютера.
 - ▣ Сопоставить рост количества компьютеров у студентов с изменениями в здоровье по данным ежегодного медицинского осмотра.
- ▣ **Объект:** психологическое и физическое здоровье человека
- ▣ **Предмет:** влияние компьютера и гаджетов на здоровье человека
- ▣ **Продукт** моего проекта является плакат

ВОТ ТАК ВСЕ И НАЧИНАЕТСЯ !!!



Если человек относится к компьютеру как к техническому средству, которое облегчает жизнь, это нормально. Но если компьютер для него единственная дверь в мир, - это



Чем опасна "**компьютерная зависимость**"? Распадом связей, и человеческих, и душевных. Потерей многих важных вещей.



ФИЗИЧЕСКИЕ ОТКЛОНЕНИЯ У БОЛЬНОГО, СТРАДАЮЩЕГО КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ:

- нарушение зрения,
- снижение иммунитета,
- головные боли,
- повышенная утомляемость,
- бессонница,
- боли в спине,
- туннельный синдром (боли в запястье)



barankignu

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

```
graph TD; A[КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ] --> B[Зависимость от Интернета (сетеголизм)]; A --> C[Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция)];
```

Зависимость от
Интернета (**сетеголизм**)

Зависимость от
компьютерных игр
(**кибераддикция**)

Причины возникновения компьютерной зависимости

- Усиливается отчуждение ребенка от структуры семьи.**
- Зависимости подвержены те, у кого заниженная или завышенная самооценка.**

Симптомы психологической зависимости от компьютера

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером
- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;



ГРУППА РИСКА

1. Психологи выявляют компьютерную зависимость и у шестилетних детей, однако наиболее нежелательной она является для подростков 12-15 лет. Причем на одну зависимую девочку приходится девять-десять мальчиков.
2. Подростковый возраст — это период формирования ценностей, расширения социальных контактов, — говорят психологи. — А зависимый ребенок ограничивает свой круг общения компьютером. В результате — отсутствие жизненного опыта, инфантилизм в решении жизненных вопросов, трудности в социальной адаптации.

ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- 1) Чётко выделите количество времени для проведения у монитора.
- 2) В перерывах между играми выполняйте несложные упражнения—прогнитесь, потянитесь, походите по комнате или попрыгайте.
- 3) «Стрелялки» и «бродилки» старайтесь заменять играми, которые развивают логическое мышление.
- 4) Соблюдайте режим дня, прогуляйтесь на улице, пообщайтесь с друзьями.
- 5) Если долго сидите у компьютера, время от времени проверяйте своё зрение, делайте упражнения для глаз
- 6) Если вам неуютно от того, что рядом нет компьютера, вы редко фантазируете, а перед глазами герои компьютерных игр—не стесняйтесь и поговорите об этом с родителями, может быть, необходима помощь психолога.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Такая полезная и необходимая вещь, как **компьютер**, таит в себе еще одну опасность — зависимость от него самого. Поэтому эту проблему важно обсуждать и решать.

