

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12»
ГОРОДА БАЛАХНА**

ПРОЕКТ

КОМПЬЮТЕР И ВЛИЯНИЕ ЕГО НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

**Выполнили: Немцева Анна,
Курцева Алина
ученицы 6а класса
Научный руководитель:
Лещева В.Ф.,
учитель ОБЖ**

**г.Балахна
2013**

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель:

определение количества времени, проведенного учащимися 5 – 9 классов за компьютером, и зависимости их здоровья от этого фактора.

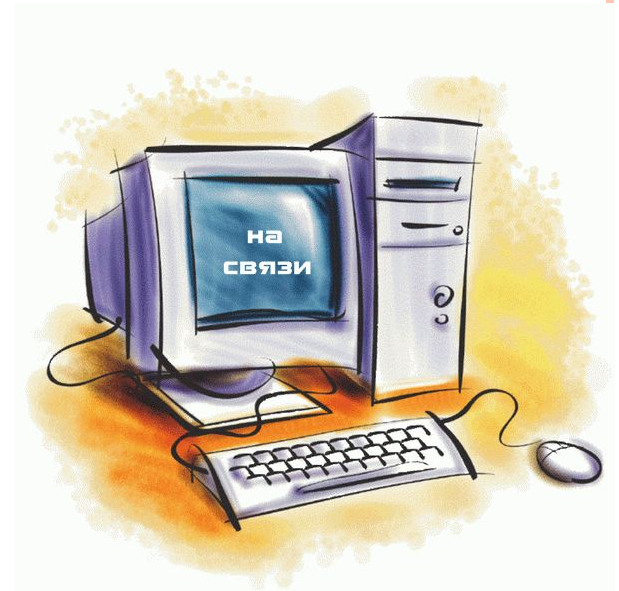
Задачи:

- 1. Изучение имеющейся литературы по заданному вопросу.
- 2. Проведение анкетирования с целью выявления зависимости школьников от компьютера.
- 3. Сопоставление роста количества компьютеров у учащихся с изменениями в здоровье по данным ежегодного медицинского осмотра.
- 4. Распространение памятки с гимнастикой для органов зрения
- 5. Подготовка и размещение статьи в школьной газете о компьютерной зависимости



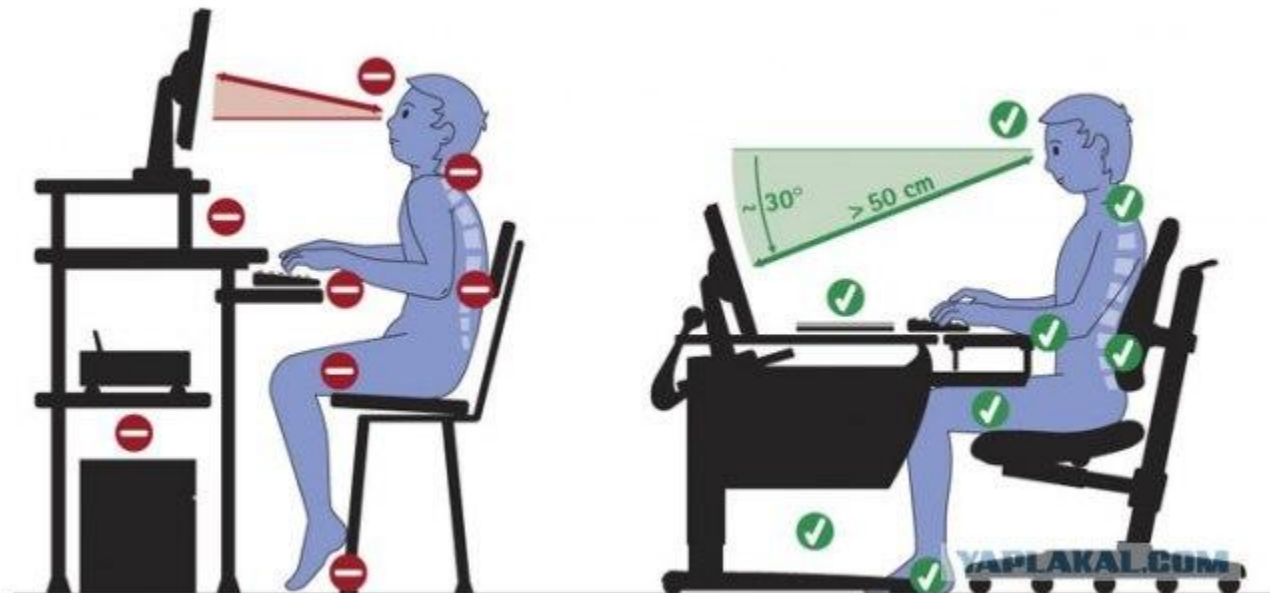
НЕГАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

- сидячее положение
- высокая нагрузка на зрение
- электромагнитное излучение
- влияние на нервную систему и психику
- большая нагрузка на кисти рук и пальцы
- воздействие пыли и грязи



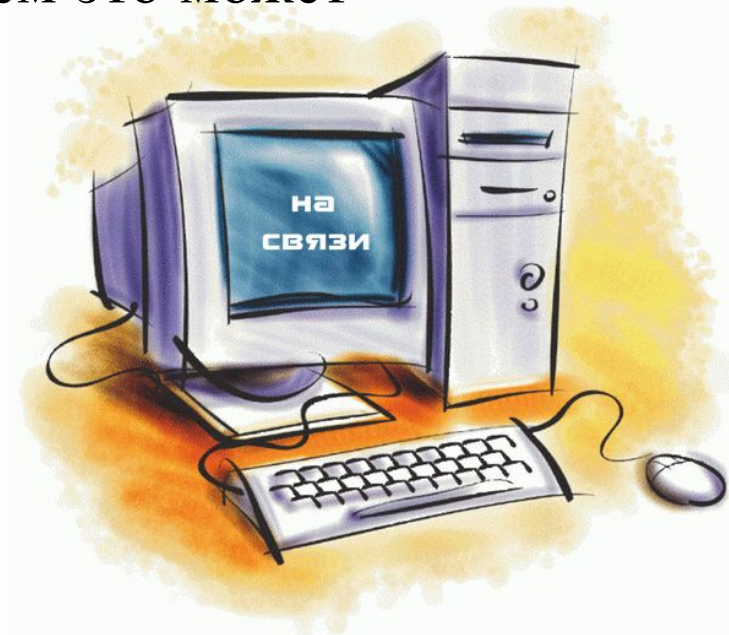
СИДЯЧЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

У того, кто много сидит, постоянно напряжены мышцы головы, шеи и спины. Больше всего от этого страдает позвоночник. В результате у детей позвоночник искривляется, а у взрослых развивается остеохондроз и радикулит.



НАГРУЗКА НА ЗРЕНИЕ

- Чтение информации с монитора вызывает перенапряжение глаз. Возникает это главным образом потому, что во время чтения с монитора расстояние от текста до глаз постоянно остается одним и тем же, из-за этого мышцы глаз находятся в постоянном напряжении. Со временем это может привести к нарушениям зрения



ВЛИЯНИЕ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ И ПСИХИКУ

- Работа за компьютером предполагает переработку большого массива информации и постоянную концентрацию внимания, поэтому при длительной работе за компьютером нередко развивается умственная усталость и нарушение внимания.
- Часто длительная работа за компьютером может быть причиной головных болей.



ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ РЕЖИМОМ ДНЯ И ПИТАНИЯ

- Работа за компьютером нередко поглощает все внимание работающего человека и потому, такие люди часто пренебрегают нормальным питанием и работают впроголодь весь день. Неправильное питание приводит не только к нарушениям работы органов пищеварительного тракта, но и к возникновению минеральной и витаминной недостаточности



КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



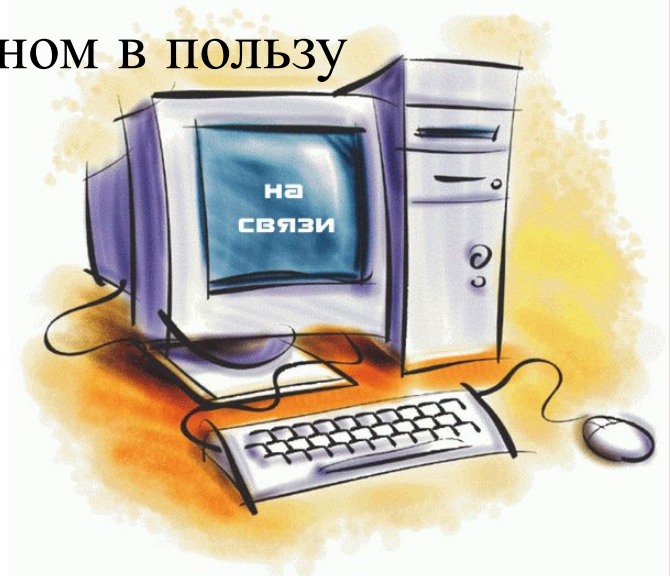
ЕСТЬ НЕКОТОРЫЕ ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНТЕРНЕТА:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса он-лайн;
- увеличение времени, проводимого он-лайн;
- увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.



ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

- Значительное улучшение настроения от работы за компьютером,
- Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере,
- Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера,
- Пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера,
- Отказ от общения с друзьями.

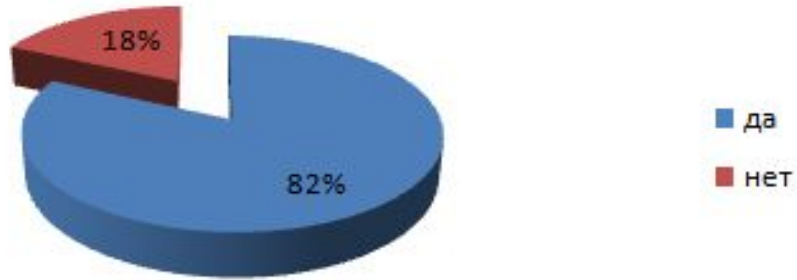


ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ ДЛИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ НА КОМПЬЮТЕРЕ

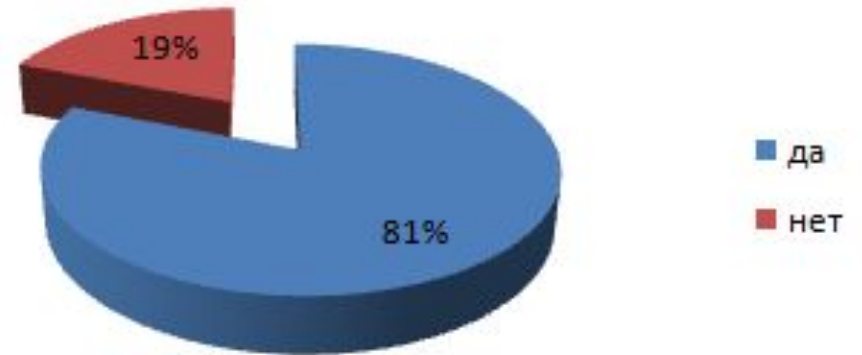


КОМПЬЮТЕР И ПОДКЛЮЧЕНИЕ К СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Есть ли у тебя компьютер?

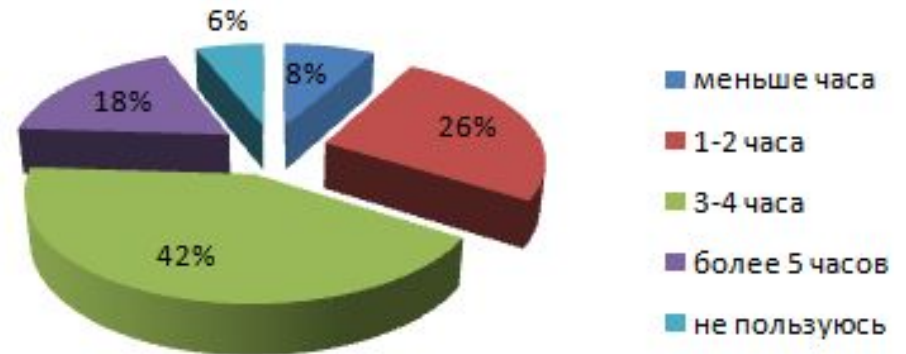


Имеешь ли ты подключение к интернету?

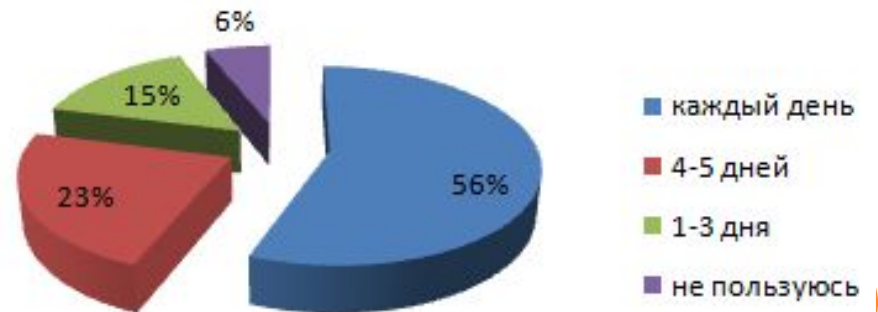


ВРЕМЯ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Сколько времени в день ты проводишь за компьютером?



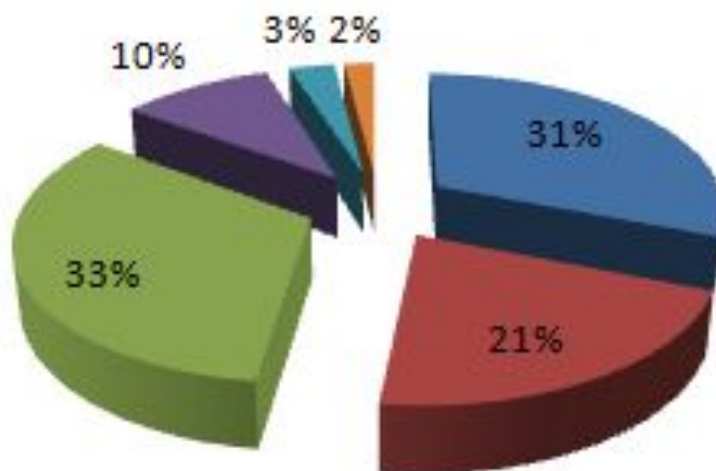
Сколько раз в неделю ты работаешь на компьютере?



Для каких целей ты используешь компьютер?



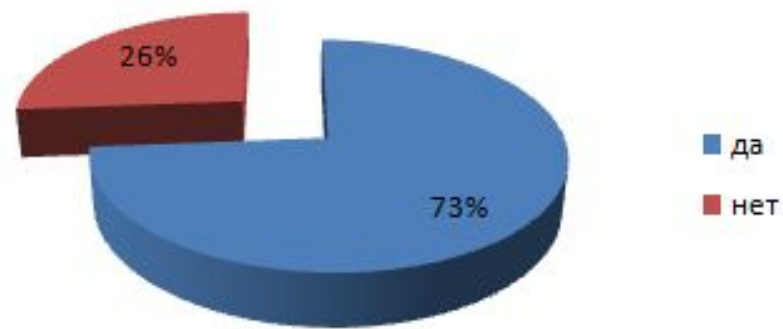
www.vector.tver.ru



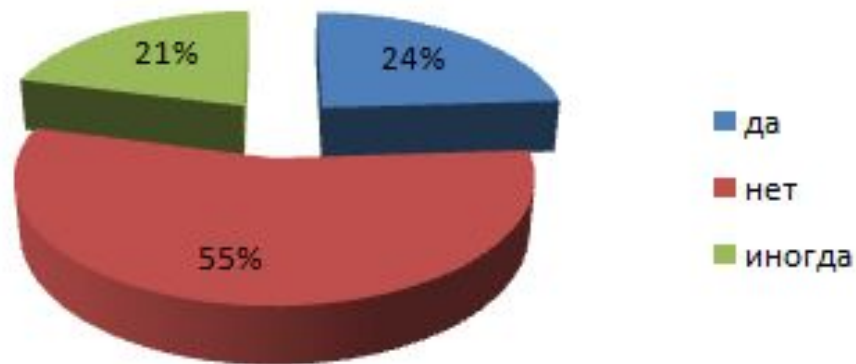
- игры
- подготовка к урокам
- социальные сети
- просмотр фильмов
- музыка
- не пользуюсь

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Знаешь ли ты правила работы
за компьютером?

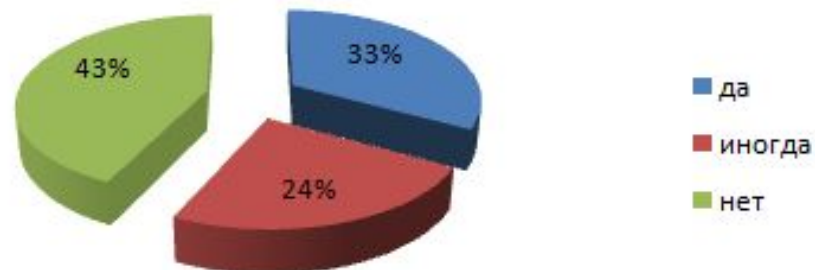


Выполняешь ли ты эти правила?

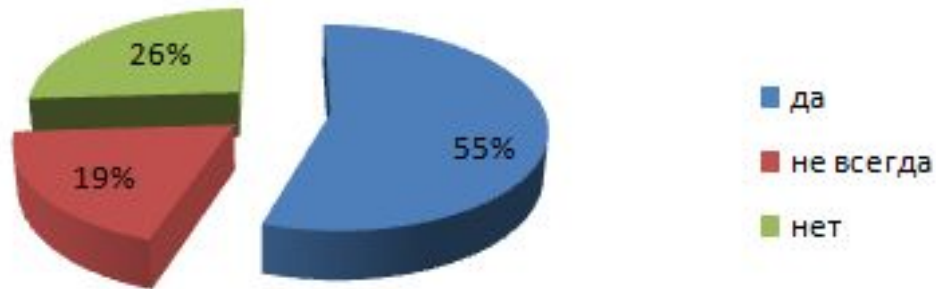


ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРА

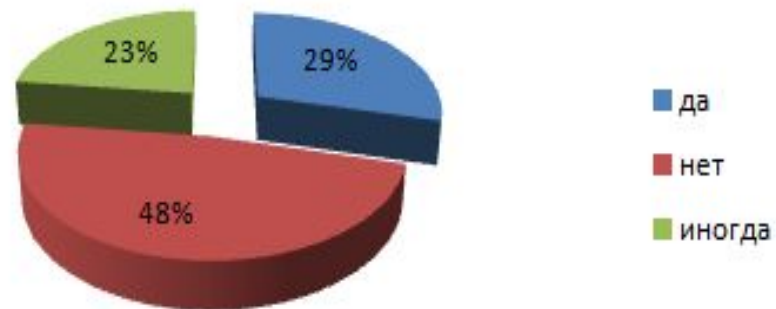
Есть ли постоянное желание играть в игры?



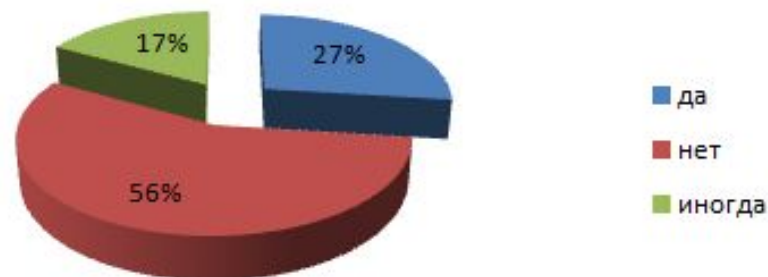
С легкостью можете оторваться от игры?



**Вы забывали кушать или
чистить зубы, заигравшись
за компьютером?**

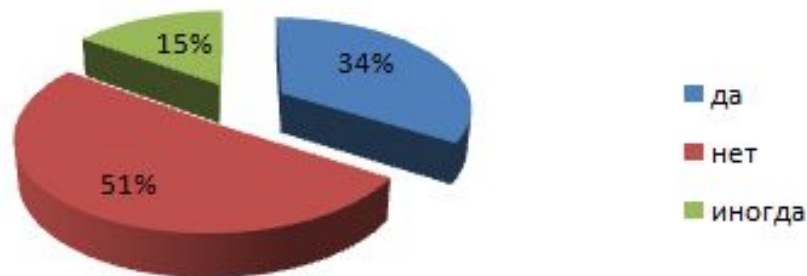


**Бывают ли у тебя беспричинные
головные боли?**

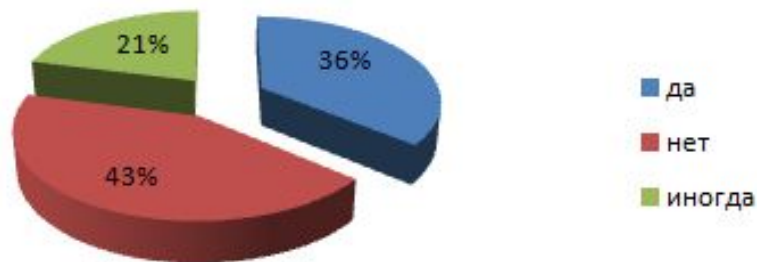


ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

Придя домой, ты сразу садишься за компьютер?



Пребывали вы в плохом настроении, если компьютер сломан?



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

- ❑ 1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
- ❑ 2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- ❑ 3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- ❑ 4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.
- ❑ 5. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- ❑ 6. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУСТРОЙСТВУ РАБОЧЕГО МЕСТА

- Мебель должна соответствовать росту.
- Стул должен быть обязательно со спинкой. Сидеть нужно на расстоянии не менее 50-70 см от компьютера, упираясь взором перпендикулярно в центр экрана. Посадка прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Чтобы обеспечить устойчивость посадки, необходимо сидеть на стуле, опираясь на $2/3$ - $3/4$ длины бедра. Между корпусом тела и краем стола сохраняется свободное пространство не менее 5 см. Руки свободно лежат на столе. Ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и располагаются под столом на соответствующей подставке.
- Стол, на котором стоит компьютер, должен стоять в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов. Занятия на компьютере принесут пользу, если выполнять необходимые условия организации рабочего места.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- ❑ Нельзя осуждать ребенка за слишком долгое сидение за компьютером
- ❑ Ограничить время работы
- ❑ Установить на компьютер фильтры для отсеивания нежелательных сайтов
- ❑ Показывать личный положительный пример
- ❑ Предложить другие возможности времяпровождения
- ❑ Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения
- ❑ Обращать внимание на игры
- ❑ Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм
- ❑ В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**