

Исследовательская работа по информатике и ИКТ

«Влияние компьютера на здоровье человека»

Подготовил: ученик 9

класса «В»

Малуха

Григорий



Содержание

An illustration of an open book with a dark blue cover and a gold border. The left page has the word 'Содержание' written in red. The right page is blank.

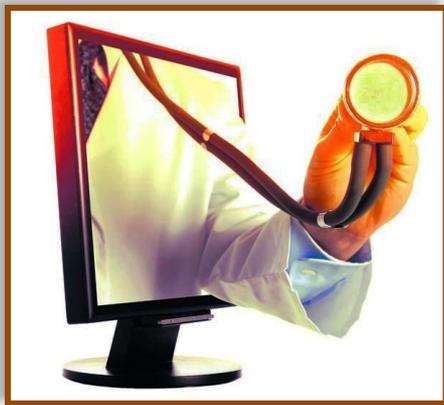
Постановка проблемы и актуальность темы

Компьютер используется во многих областях жизнедеятельности человека, он не заменим на работе, в учёбе и является любимым развлечением.

В связи с увеличением времени, проводимого за работой с компьютером, возрастает угроза нанесения вреда на здоровье человека, поэтому проблема умения защитить себя от этого влияния становится все более и более актуальной.

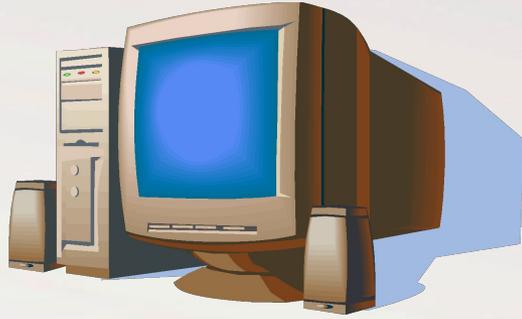
Задачи исследования

- ✓ Определить влияние на физическое здоровье;
- ✓ Определить влияние на психическое здоровье;
- ✓ Показать вред, наносимый компьютером человеку;
- ✓ Обозначить способы предотвращения данного влияния.



Методы исследования

1. Теоретический (сбор и обработка информации по выбранной теме).
2. Анкетирование обучающихся,



**Влияние
компьютера на
психику
человека**



Чрезмерное увлечение компьютерны ми играми и интернетом

Как правило, именно эти факторы могут вызвать некое подобие зависимости, которое в некоторых случаях связывается с невозможностью оторваться от своего увлечения, вызывая своего рода маниакальную зависимость от Интернета или от игр.

В таких случаях человек оказывается просто не в состоянии представить себе свое существование без предмета своего уже нездорового интереса,

Психологические симптомы интернет - зависимых людей

- Ощущение хорошего самочувствия, а иногда даже эйфории от присутствия за компьютером;
- проблематичность, а в некоторых случаях и невозможность прервать работу;
- увеличение количества времени, проведенного за экраном монитора;
- невнимательное отношение к членам семьи и друзьям, что переходит в полное пренебрежение и равнодушие;

- ощущение внутреннего дискомфорта, пустоты, депрессии и раздражения, появляющиеся в отсутствие компьютера;
- учащение лжи руководству, педагогам и членам своей семьи о своей деятельности;
- возникновение проблем с работой или учебой.

Анкетирование

1. Сколько часов в день вы проводите за компьютером?

- а) от 1 до 2 часов;
- б) от 2 до 4 часов;
- в) от 4 до 10 часов.

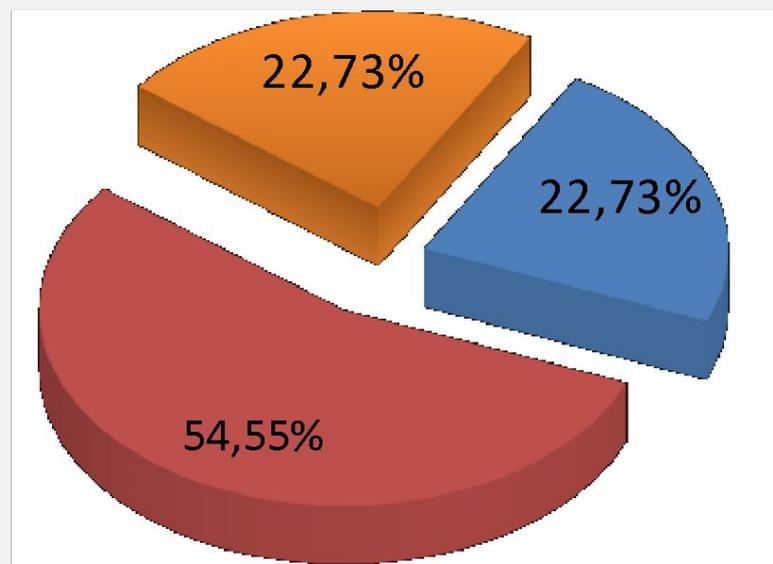
2. Есть ли постоянное желание играть в игры?

а) да;

б) нет;

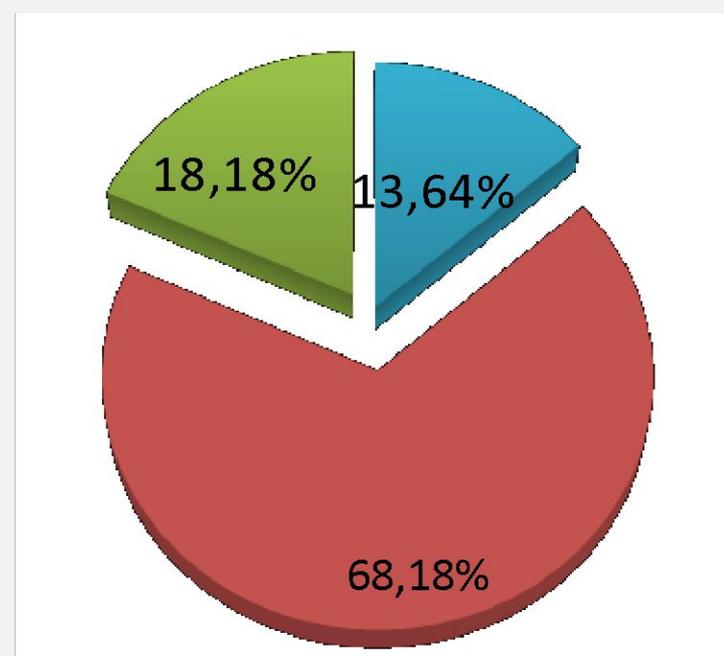
Время проведенное за ком

- от 1 до 2 часов (5 чел.)
- от 2 до 4 часов (12 чел.)
- от 4 до 10 часов (5 чел.)



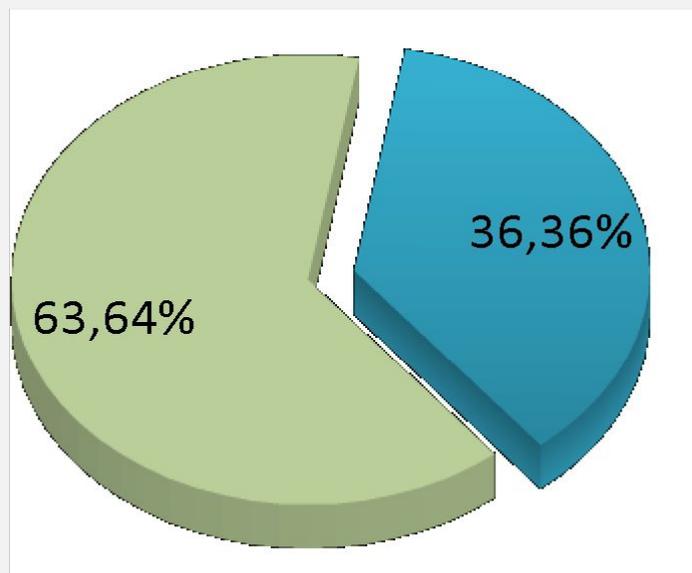
Предпочитают общение

- Виртуальное общение (3 чел.)
- Живое общение (15 чел.)



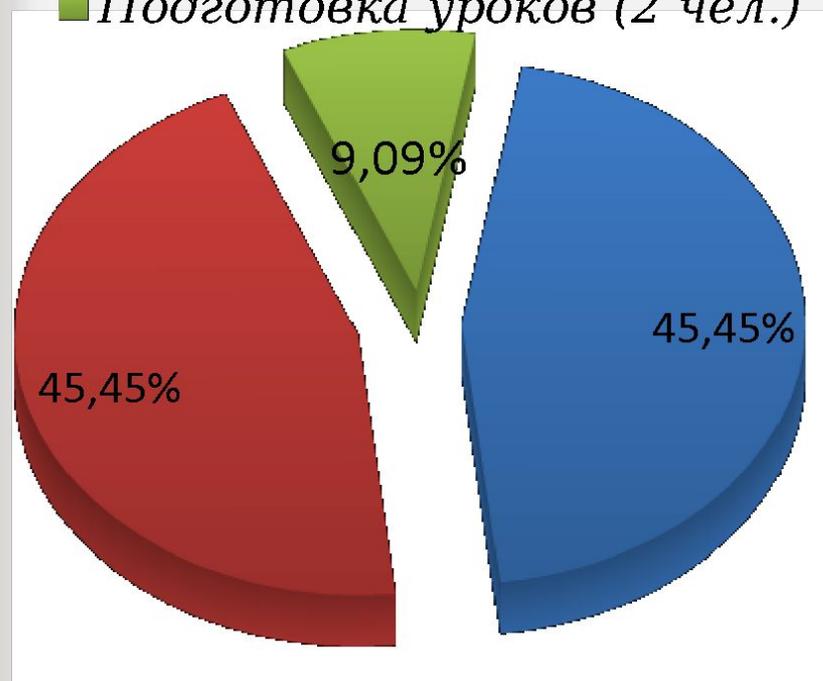
Потребность в компьютере

- Постоянное желание испытывают (8 чел.)
- Нет зависимости от компьютерных игр (14 чел.)

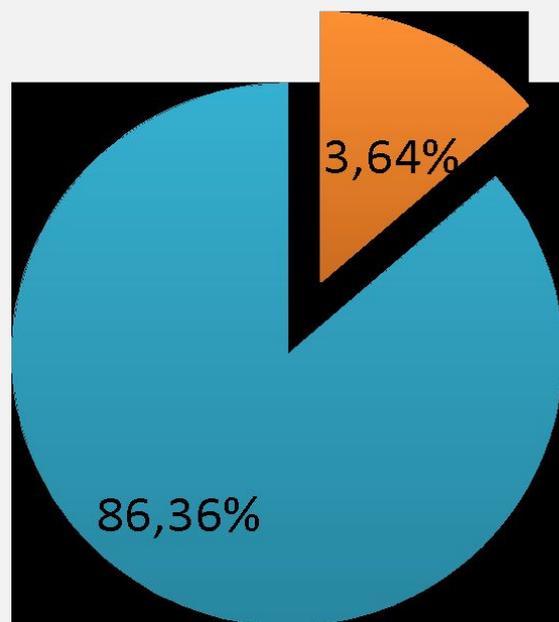


Основные занятия за ком

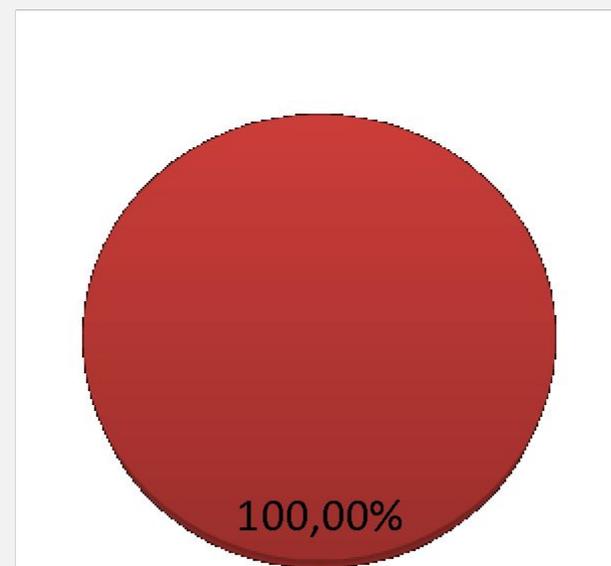
- Игры (10 чел.)
- Фильмы и музыка (10 чел.)
- Подготовка уроков (2 чел.)



- Испытывают раздражение от поломки ПК и прерывания игры (3 чел.)
- Не раздражаются и легко отрываются от любимой игры (19 чел.)



- Конфликтовали и угрожали в ответ на запрет сидеть за ПК (0 чел.)
- Интеллект повысился в связи с приобретением ПК (18 чел.)
- Интеллект не снизился в связи с приобретением ПК (0 чел.)



■ Знаят об угрозе своему здоровью от ПК и не садятся сразу за ПК по приходу домой (14 чел.)

■ Знаят об угрозе своему здоровью от ПК, однако сразу садятся за ПК по приходу домой (6 чел.)

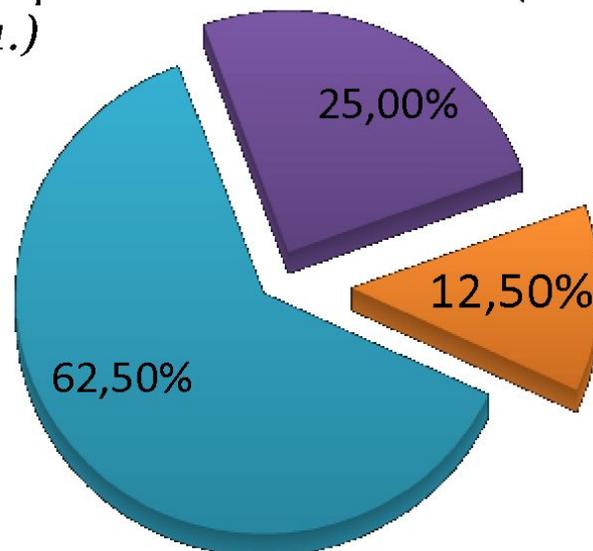
■ Безразличны к своему здоровью (2 чел.)



■ Устают глаза при работе на ПК и делают гимнастику для глаз (3 чел.)

■ Не устают глаза при работе на ПК и не делают гимнастику для глаз (15 чел.)

■ Не придают значения (6 чел.)



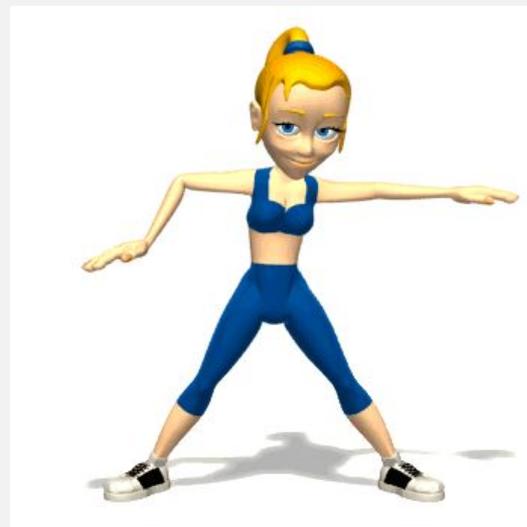
**Влияние
компьютера
на физическое
здоровье
человека**



Работая за компьютером длительное время, человек находится в относительно неподвижном положении, что отрицательно сказывается на состоянии позвоночника.



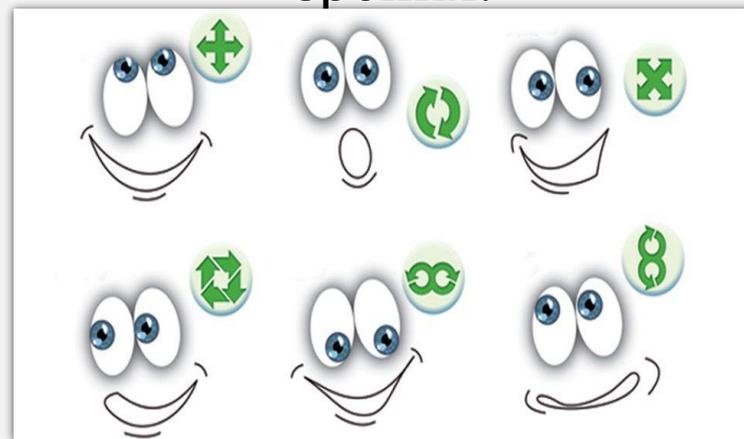
Больше двигайтесь, вставайте и делайте зарядку через определённые промежутки, или просто прохаживайтесь.



При чтении информации
с экрана компьютера
возникает
перенапряжение глаз.



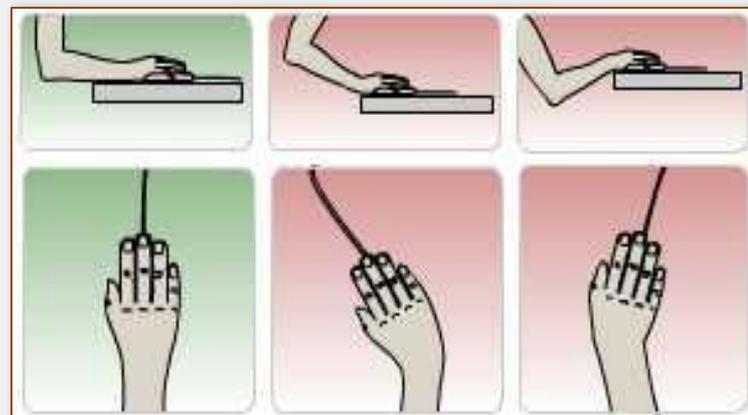
Зрительная гимнастика,
смена положения перед
монитором, приём
КОМПЛЕКСОВ
ВИТАМИННЫХ ПРЕПАРАТОВ
для поддержания
зрения.



При длительной работе на клавиатуре возникает перенапряжение мышц предплечья и суставов кисти.



Пересмотрите организацию своего рабочего места, подберите удобное расположение клавиатуры.



Постоянное
электромагнитное
воздействие оказывает
негативное влияние на
нервную систему
человека.



Следует правильно
организовывать свой
рабочий день, рационально
распределять время,
чередовать различные
действия.



Нередко владельцы
персонального компьютера
так увлекаются работой, что
напрочь забывают о еде.



Возьмите себе за правило:
работа работой, а обед по
расписанию.



Заключение

В мире компьютеризации необходимо придерживаться мер, направленных на организацию безопасных условий для людей, работающих с ПК.

Компьютерная техника развивается сегодня особенно стремительно, также быстро устаревают и отмирают различные технические решения и стандарты.

Выводы



- ✓ Неразумное отношение к своему здоровью может нанести значительный вред Вам!
- ✓ Профилактика – легкий способ предотвращения любого заболевания.
- ✓ Правильно организуйте свое рабочее место, следуя приведенным выше инструкциям.
- ✓ Периодически делайте разминку.
- ✓ Не принимайте пищу за компьютером.
- ✓ Не забывайте про правильное освещение.
- ✓ Не забывайте про гигиену и санитарные нормы.
- ✓ Правильно распределяйте работу, чтобы не перегружать организм.
- ✓ Ваше здоровье в Ваших руках!



1 ✓ Голова прямо

2 ✓ Плечи расслаблены

3 ✓ Спина прямая и имеет опору

4 ✓ Во время работы глаза смотрят вперед

5 ✓ Кисти и предплечья на одной линии

6 ✓ Опора сиденья оказывает незначительное давление на бедро снизу

7 ✓ Стопы расположены на подставке

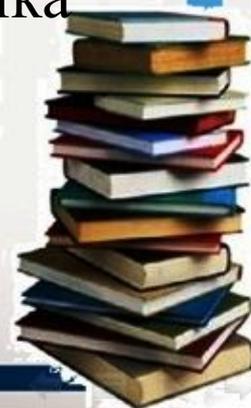
9 ✓ Рабочие материалы расположены перед учеником

8 ✓ Монитор расположен на уровне глаз



Информационные источники

- <http://comp-doctor.ru/> - Болезни от компьютера, профилактика и лечение.
- http://eloly.blogspot.com/2012/02/blog-post_9777.html - Блог-пост «Литотерапия».
- <http://samsonov.name/news/vred-kompyuternyx-igr.html> - Работа над заметками. Вред компьютерных игр.
- <http://spinet.ru/conference/forum5.html> - Форум «Компьютер и здоровье».
- <http://www.excimerclinic.ru/press/compzren> - Клиника «Эксимер». Зрение и компьютер.
- <http://www.vitaminov.net/rus-9234-0-0-2973.html> - Здоровый образ жизни. Компьютер и конфликты в семье.





**Спасибо
за внимание!**

Берегите себя!