

# Як впливає комп'ютер на здоров'я і психіку підлітків

Підготував  
Учень 9-б класу  
Переяслав-Хмельницької  
Гімназії  
Колос Назар



ь та

обійтись,  
орюється  
ЖЛИВО

ЖИТТЯ  
у віці  
НОЛІТКІВ,  
О ЧИННИКА  
ПЛАН.  
норми та  
Іа нього  
іе.

ться в  
ВСІМ ІНШОГО



Сьогодні в Україні роль комп'ютера в процесі соціалізації підлітка вивчається мало, а особливо у тому випадку, коли захоплення переросло в залежність. Даний вид залежності розглядається поряд з іншими видами залежностей, і до корекції поведінки для усунення цього явища застосовуються такі ж підходи, як, наприклад, до наркотики алкозалежних. Тобто до особи, що має комп'ютерну залежність, традиційно застосовують методи реабілітації.



Но  
ко  
не  
ос  
ко  
ло  
«Е  
по  
ро  
то  
не  
за  
ли



у

е,

не  
за  
ли  
шло!

Осн  
елек  
випр  
Нео,  
ДОВЕ  
випр  
пер  
випр  
меж  
хор



# Основні правила безпечної поведінки за комп'ютером

Ось основні правила безпечної поведінки за комп'ютером:

- ❖ Положення комп'ютера - задньою поверхнею до стіни. Ідеальне місце для нього - в кутку.
- ❖ Проводите щодня вологе прибирання. Паласи і килими небажані.
- ❖ Протирайте екран комп'ютера вологою серветкою і до роботи, і після.
- ❖ Є думка, що стоять поруч з комп'ютером кактуси допомагають зменшити негативний вплив комп'ютера на здоров'я. Поки цю думку ніхто не довів. Але й не спростував.
- ❖ Частіше провітрюйте кімнату, тим самим зменшуючи вміст важких іонів в приміщенні. Вдало, якщо в кімнаті є акваріум. Випаровування води допомагає збільшити вологість повітря.

Але найбільше ненормована робота за комп'ютером «б'є» по зору дитини.

При роботі на комп'ютері діти одночасно порівнюють, аналізують, роблять висновки. А для цього потрібно перебувати в постійному напруженні, розумовому і зоровому. До того ж

доводиться розглядати дрібні значки на екрані, пробігати очима тексти, іноді неудобочитаемие.

Коли дитина поперемінно дивиться то на екран, то на клавіатуру, очні м'язи не встигають

скорочуватися належним чином, тому що у дітей вони ще недостатньо розвинені. У підсумку

виникає напруга і зорове стомлення, особливо якщо монітор екрану «мигає».



- Навантаження на зір при роботі на комп'ютері зовсім іншого роду, ніж при читанні і при перегляді телевізора, наприклад. Варто ще взяти до уваги, що дитина часто сидить за столом, сутулячись. А це навантаження на кістково-м'язову систему, яка в дитячому віці ще остаточно не сформована.
- Ще один важливий момент - нервово-емоційне напруження дитини. Робота на комп'ютері, а особливо комп'ютерні ігри, постійно вимагають від дитини нервового напруження. Він повинен знаходитися в стані «бойової готовності», щоб вчасно відреагувати на події на екрані. Навіть короткочасне нервове напруження викликає втому. А тривале проведення часу стає справжнім емоційним стресом для незміцнілої дитячої психіки. Звідси - некерованість, агресивність і, навпаки, втома, неспокій, неуважність і виснаженість дитини.

# ВПРАВИ

- - Зос
- - Под
- - По
- - нос
- - Ро
- - інш
- - Кру
- - оч
- - Ди
- - зна
- - під



ДИВИТИСЯ, В ВИСНОВОК ПОДИВИТИСЯ ВДОЛИНУ.

ОГО

ДНУ Й  
ІНУ.

ПОТІМ

## **У комплекс мінімальний входять наступні види вправ:**

- 1. Сядьте і міцно закрийте очі на 3-5 секунд. Потім їх широко відкрийте на 3-5 секунд. Повторіть вправу 7 разів.
- 2. Закриємо очі і постараємося, як би намалювати очима різні фігури: коло, вісімку і ромб, потім почнемо, переводимо очі з одного кута, наприклад нижній лівий в інший кут верхній правий. Ця вправа будемо робити дві хвилини.
- 3. надавити злегка подушечками пальців на повіки очей закриті і потримаємо 15 секунд. Зробимо маленький перерва і знову повторимо 5 разів.
- 4. Подивимося на об'єкти, які знаходяться на різних відстанях від наших очей. Зосередимо погляд, на тому предметі, який знаходиться на великій відстані, потім переведемо наш погляд, на предмет, який знаходиться на малій відстані. І в кінці устремим погляд у далечінь. Потім повторимо цю вправу в зворотній послідовності.

◎ **Слід при виконанні вправ слідувати таким рекомендаціям:**

— Вправи виконувати без напруги, спокійно.

— Від вправи переходити до вправи потрібно дати очам відпочинок, на деякий час, прикривши їх.

— Потрібно виконувати вправу без очок.

## Як швидко зняти з очей втому?

- Змочіть очі кілька разів холодною водою, взятою з-під крана. Потім пальцями притисніть повіки, і на кілька хвилин присядьте, намагаючись не думати ні про що.

Дякую за увагу