

# Исследовательская работа

## Тема « В чем польза и вред компьютера? »

Автор: Маннанов Багдан  
ученик 8Б класса  
МБОУ "СУВУ №14 "Подросток"

2021 год.

# Цель работы

- Выяснить в чем польза и вред компьютера для человеку.
- Узнать, какие правила надо соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье.



# Задачи:

- Провести анкетирование среди учителей, учеников школы и их родителей о значении компьютера в их жизни.
- Выяснить, вредит ли компьютер здоровью.
- Разработать рекомендации и оформить памятки.
- Проанализировать весь материал, сделать вывод.



# Методы исследования:

- Изучение информации в интернете.
- Беседа.
- Анкетирование.
- Анализ.
- Создание памятки.

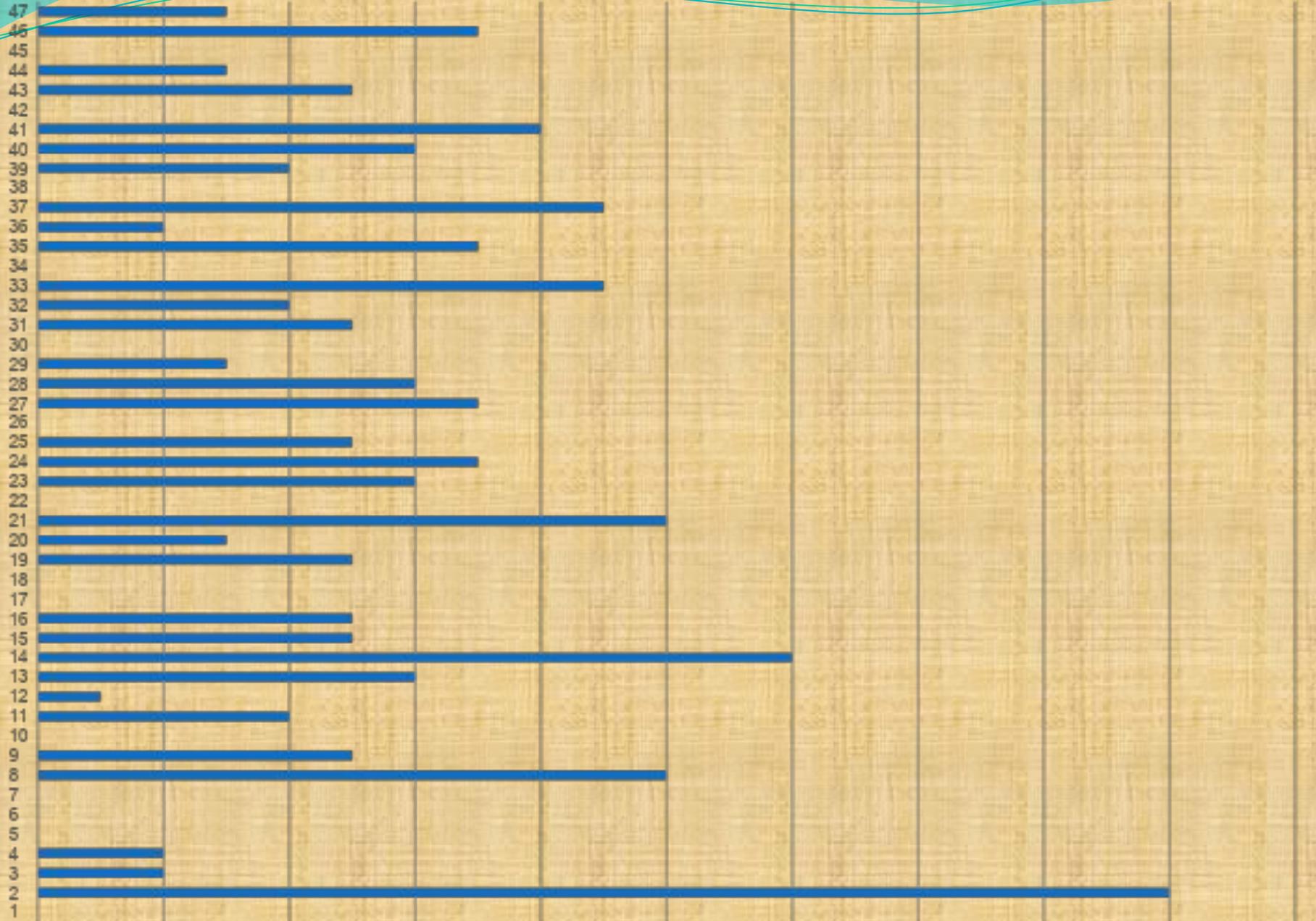


# Анкетирование

## (5 учителей и 13 учащихся)

| Вопросы  | Результат                 |
|--|---------------------------|
| <i>как часто пользуетесь компьютером?</i>          | <i>Ежедневно 18</i>       |
| <i>какое время Вы сидите за компьютером?</i>       | <i>Более 5 ч</i>          |
| <i>цель использования компьютера?</i>              | <i>Игры 13, соцсети 6</i> |
| <i>Организация рабочего стола.</i>                 | <i>Не знаю 10</i>         |
| <i>Появляются ли неприятные ощущения или боли?</i> | <i>Да 6, редко 7</i>      |
|  |                           |

| Вопросы                                     | Результат               |
|---|-------------------------|
| <i>Появляется ли усталость в глазах?</i>    | <i>Да 7, редко 6</i>    |
|   | <i>Нет 9</i>            |
| <i>Делаете перерывы?</i>                    |                         |
| <i>Занимаетесь ли физической культурой?</i> | <i>Нет 9</i>            |
|   | <i>Нет 8</i>            |
| <i>Делаете гимнастику для глаз?</i>         |                         |
| <i>Приносит вред компьютер?</i>             | <i>Нет 7, не знаю 3</i> |



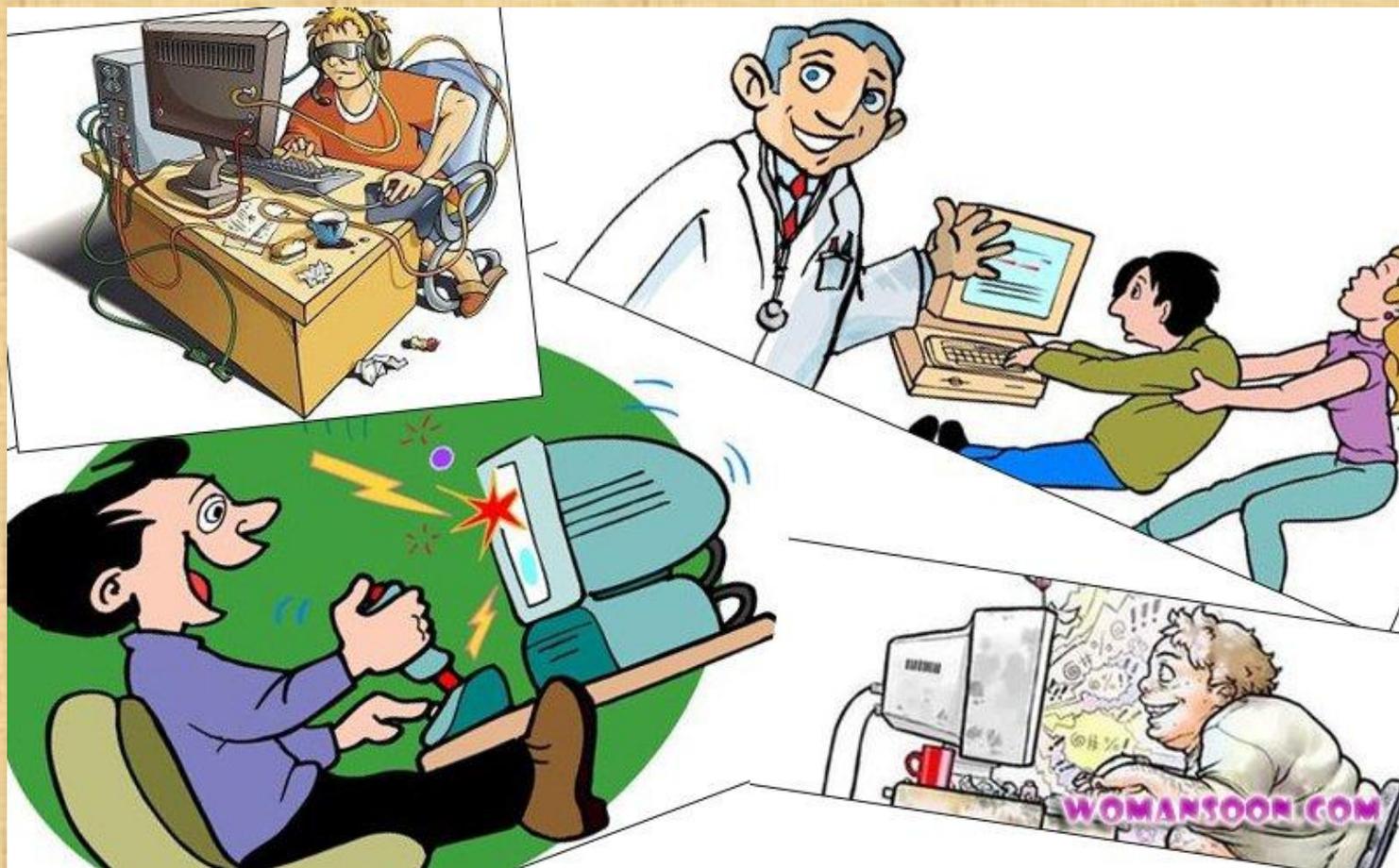


# Вывод по анкетированию:

- Компьютер стал неотъемлемой частью и взрослых и детей.
- О вреде здоровью и правильной организации пользования компьютером думают только половина анкетированных.
- УВЫ! Полезное использование направлено только на «плавание» в соцсетях и игры.



# ПОЛЬЗА КОМПЬЮТЕРА!



# Компьютер – универсальное устройство

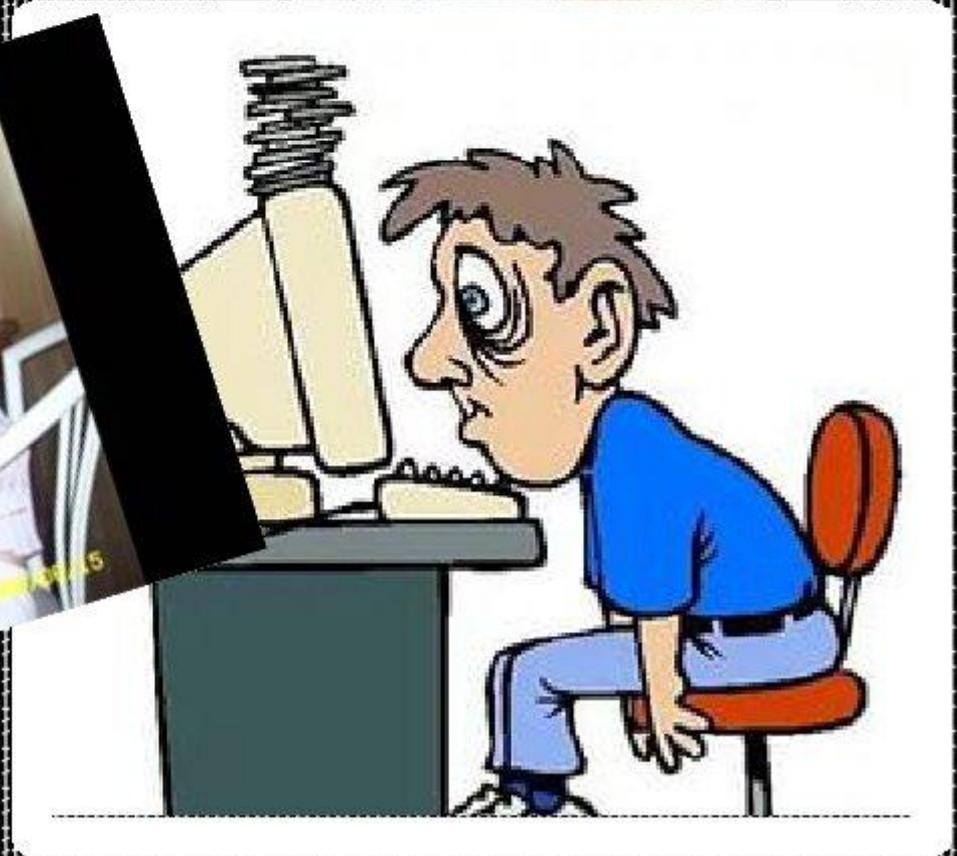
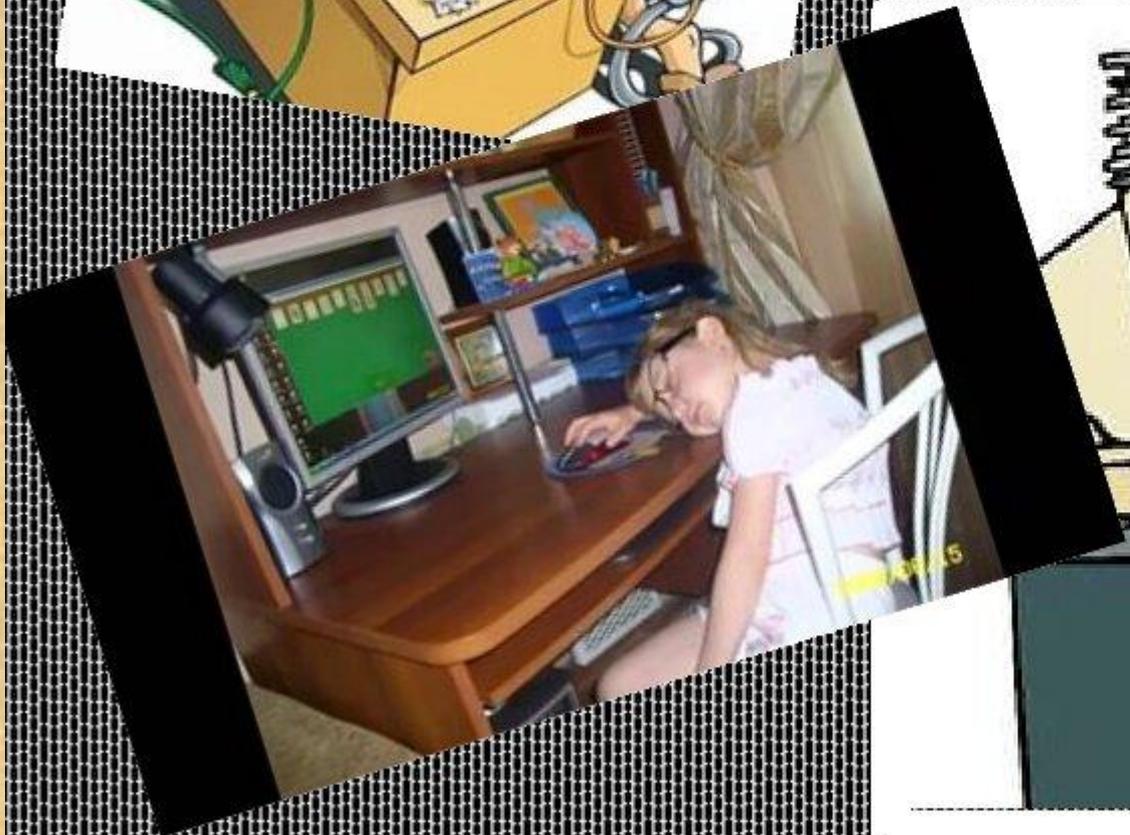
- Компьютер используют для получения, обработки и хранения всех видов информации.
- С детских лет мы сидим за компьютерными играми и увлекательными «обучалками».
- Мы учимся читать, писать, рисовать, не отходя от экрана.
- Смотрим фильмы, слушаем музыку.
- А теперь, и общение подростков и взрослых людей, перешло в компьютер и телефон.



# Компьютер – универсальное устройство



- Наши родители с помощью этой машины составляют и передают документы, пишут деловые письма, общаются с коллегами по бизнесу.
- Современные достижения позволяют быстро связываться с помощью Интернета с любой точкой земного шара и узнавать обо всем самую новую информацию.
- С помощью компьютера можно разработать обстановку дома, соответствующую всем вкусам и желаниям человека, подобрать подходящий стиль в одежде, прическе, косметике и многое другое.



# Вредное воздействие:

- Компьютерная зависимость



- Психологические отклонения-нервозность (сознание начинает существовать уже "по ту сторону экрана«)



- Заболевания кистевых суставов



# Вредное воздействие:

- Малоподвижный образ жизни влечет дисфункцию сердечно-сосудистой системы, истощение организма.



- Остеохондроз перенапряжения отдела поз



- Отрицательное воздействие на зрение

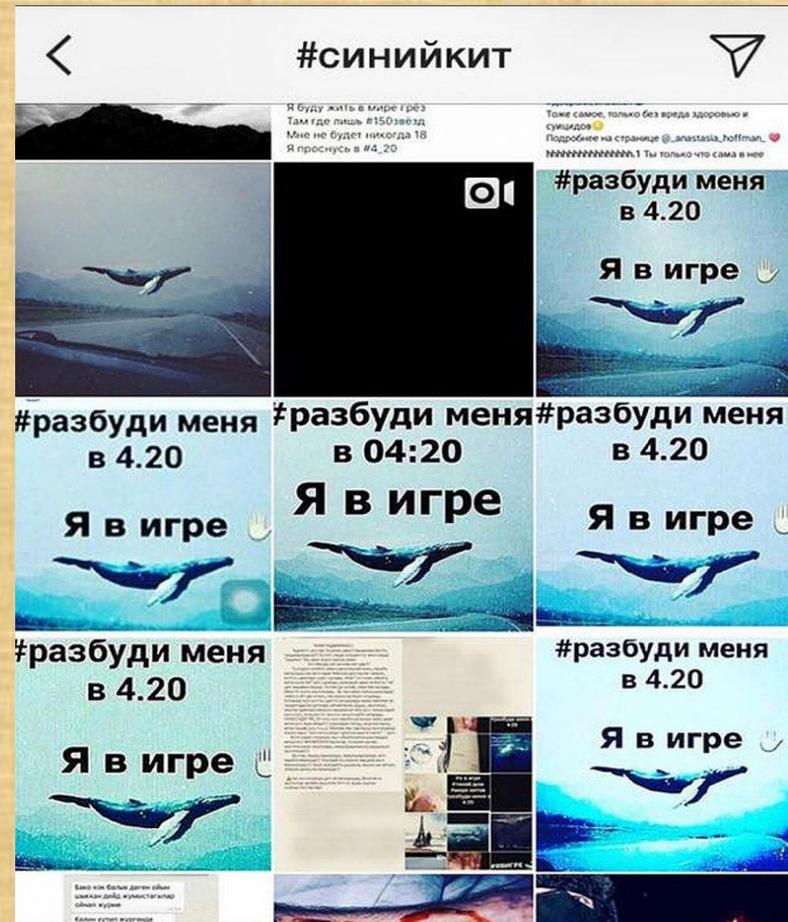


- излучение



# Самое страшное воздействие

Негативные  
воздействия- гипноз  
некоторых сообществ  
или «Групп. смерти»,  
которые провоцируют  
подростков на  
самоубийства



# Вывод

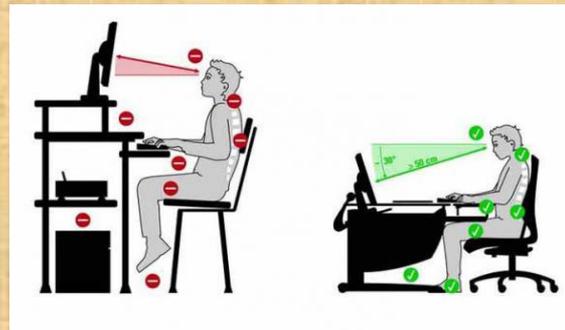
- Настоящее и будущее без компьютера уже невозможно!
- В последнее время ученые и медики стали все чаще говорить о том, что это устройство не так уж безопасно для здоровья людей.
- Мы настолько привыкли, что многое можно сделать с помощью машины, что нам не хочется напрягать свой мозг.
- Мы теряем здоровье и навыки живого общения, чтения, грамотного письма.
- Все нужно в меру!

# Заключение

- Я думаю , что компьютер и опасен и полезен для человека. Польза его очевидна, а опасности можно избежать, соблюдая самые простые правила:
  - Во время работы за компьютером нужно сидеть прямо напротив экрана, так, чтобы верхняя часть экрана находилась на уровне глаз. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лежа.
  - Расстояние от глаз до монитора должно составлять 45-60 см. Во время игры на ТВ приставке, расстояние от глаз до экрана телевизора должно быть не менее 3 м.
  - При наличие очков, их нужно надевать и во время работы за компьютером. Также можно использовать специальные защитные очки с линзами-светофильтрами.
  - Помещение, где расположен компьютер, должно быть хорошо освещено. В солнечную погоду прикрывайте окна шторами, чтобы монитор не отсвечивал.

## Памятка при работе с компьютером

- Компьютер следует расположить в углу или задней поверхностью к стене.
- Сидеть от компьютера на расстоянии не менее 50-70 см (чем дальше, тем лучше), упираясь взглядом перпендикулярно в центр экрана.
- Между корпусом тела и краем стола сохраняется свободное пространство не менее 5 см.
- Ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и располагаются под столом на соответствующей подставке.
- В помещении, где используется компьютер, необходима ежедневная влажная уборка.
- Необходимо чаще проветривать комнату, а также установить аквариум или другие емкости с водой, так как они увеличивают влажность воздуха.



# Зрительная гимнастика

- Эффективная профилактическая мера – зрительная гимнастика. Ее проводят дважды: через 7-8 минут от начала работы на компьютере и после ее окончания. Непродолжительная гимнастика - около одной минуты, проста и доступна каждому.
- На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
- Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Людям с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь.

# Список литературы и интернет ресурсов

- Бурлаков И.В. Психология компьютерных игр. Журнал «Наука и жизнь», 1999 (№5, 6, 8, 9).
- Гунн Г.Е. Компьютер: как сохранить здоровье : Рекомендации для детей и взрослых, СПб.: Нева; М. : Олма-Пресс, 2003.
- Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Школьник и компьютер. 1-4 классы.- М.: ВАКО, 2007.
- Прибылова Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий//Естествознание в школе. – 2005.-№ 4.
- <http://www.anima.ru>
- <http://www.mumskids.ru>
- <http://www.allwomens.ru>
- <http://www.allwomens.ru>

СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ

