

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с.Горайновка  
Духовницкого района Саратовской области»

## Исследовательская работа

# Влияние компьютера на здоровье ребенка

Выполнена учителем информатики  
первой квалификационной  
категории

*Спицыной Еленой*

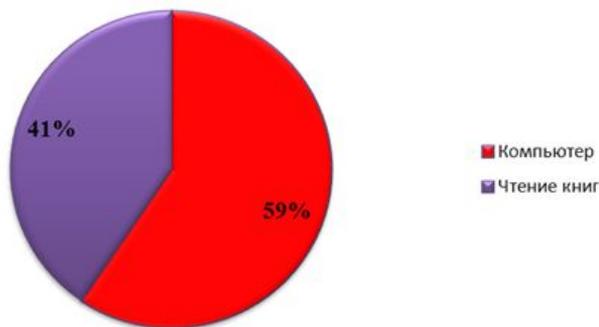
*Александровной*

**2012**

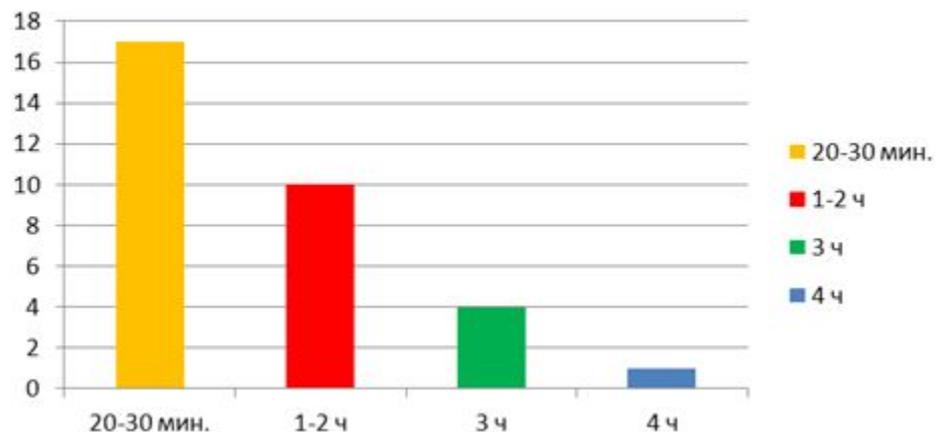
# Актуальность темы

1. Стремительное внедрение ИКТ во все сферы жизни и деятельности.
2. Рост уровня заболеваемости среди детей и подростков.
3. Вытеснение компьютером из жизни детей чтения книг, прогулок, реального общения.
4. Появление компьютерной зависимости в результате чрезмерного увлечения компьютерными играми.
5. Неконтролируемый поток информации из сети Интернет.

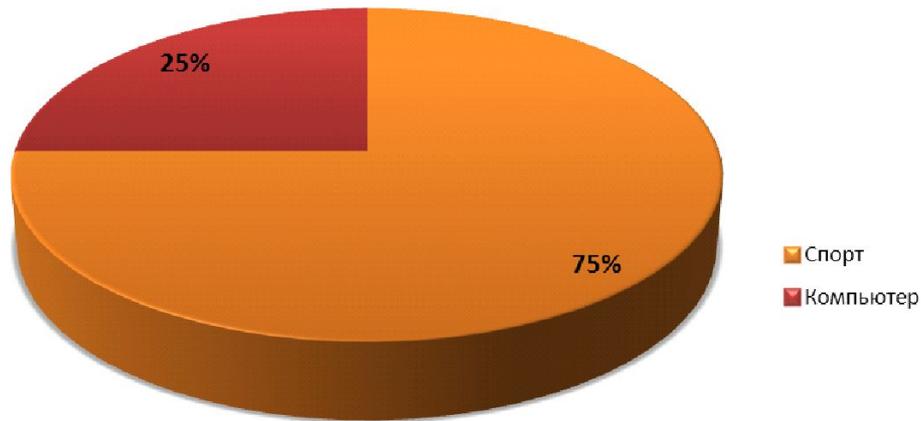
Что вас больше интересует:  
компьютер или чтение книг?



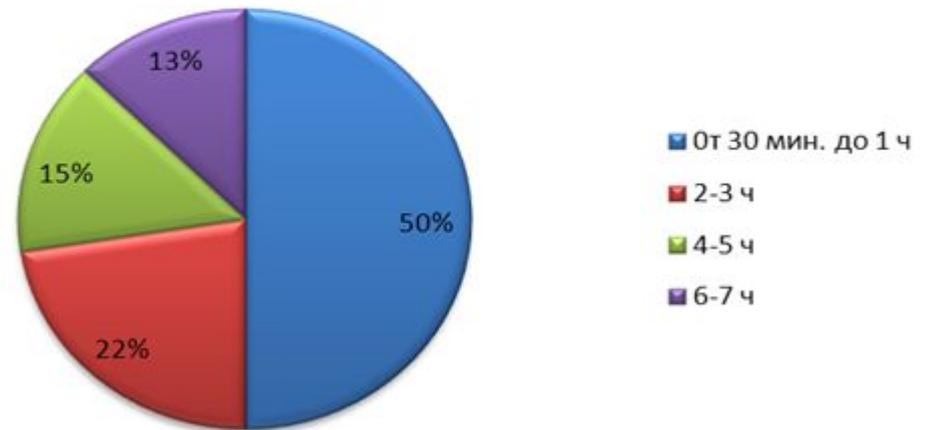
Сколько времени вы проводите за  
компьютерной игрой?



### Чему отдаете предпочтение: компьютеру или спорту ?



### Сколько времени вы проводите за компьютером?



Цель работы: определить влияние компьютера на здоровье детей

Задачи:

- изучить литературу по данной теме;
- определить вредные факторы, влияющие на здоровье детей;
- провести анкетирование детей и опрос родителей по использованию компьютера;
- дать рекомендации применения различных технологий по сохранению здоровья при работе за компьютером.

# **I. Факторы, связанные с длительной работой на компьютере:**

- Стесненная поза, сидячее положение в течение длительного времени;
- Воздействие электромагнитного излучения;
- Утомление глаз, нагрузка на зрение;
- Стресс при потере информации;
- Психические расстройства;
- Компьютерная зависимость.

# Как сохранить здоровье ребенка



# Организация учебно-воспитательного процесса в школе

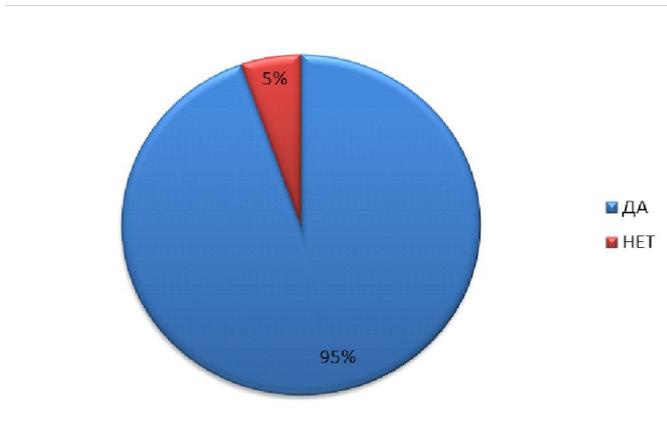
1. Самое главное условие – это соблюдение санитарных норм и правил, предъявляемых к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, гигиенических требований к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы в компьютерном классе:
  - Правильная организация рабочих мест;
  - Контроль за уровнем освещенности;
  - Приобретение специальной мебели;
  - Соблюдение воздушно-теплого режима (оптимальная температура 19- 21<sup>0</sup>С, относительная влажность 50-60%). Обязательное проветривание кабинета или использование системы кондиционирования;
  - Контроль над уровнем шума;
  - Ежедневная влажная уборка;
  - Контроль за соблюдением правил поведения и техники безопасности.

## Использование здоровьесберегающих образовательных технологий

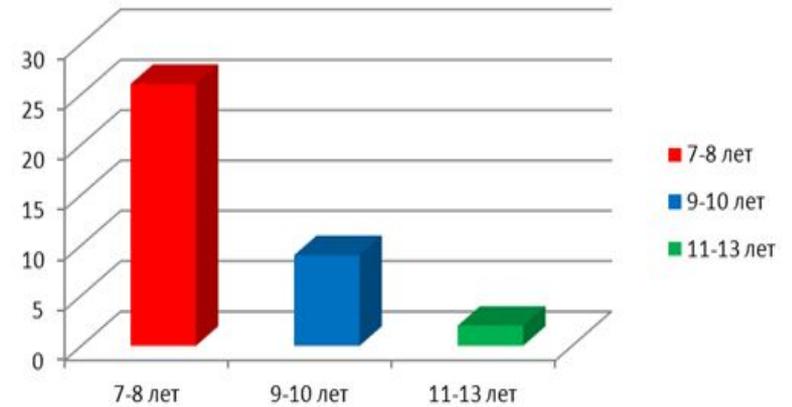
- ❖ **Создание благоприятного психологического климата**
- ❖ **Снятие эмоционального напряжения**
- ❖ **Контроль за правильной посадкой ученика**
- ❖ **Систематическое проведение гимнастики для глаз и упражнений  
для снятия мышечного напряжения**
- ❖ **Эстетическое оформление кабинета**

# Результаты анкетирования

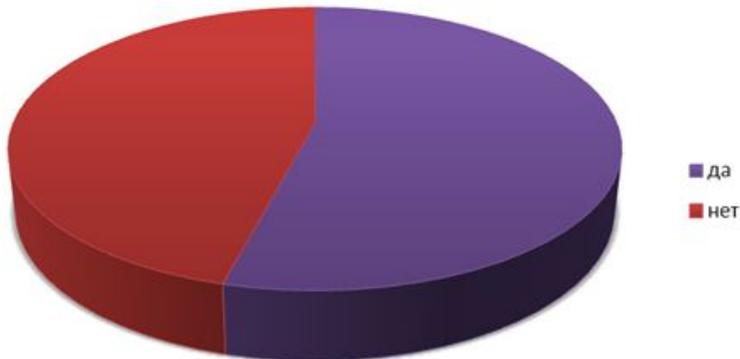
Есть ли у вас дома компьютер?



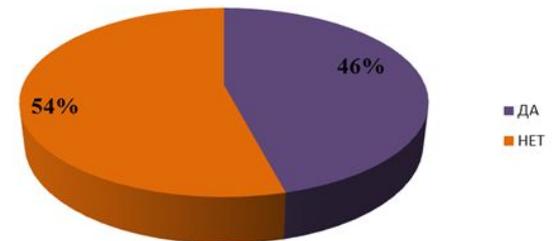
В каком возрасте вы начали работать за компьютером?



Легко ли вы отрываетесь от игры?



Делаете ли вы гимнастику для глаз?



# Организация учебной и досуговой деятельности дома

Многие подростки не отдают себе отчета в том, что их заинтересованность компьютерными развлечениями стала чрезмерной. Поэтому родителям необходимо создать условия для безопасного взаимодействия ребенка и компьютера.

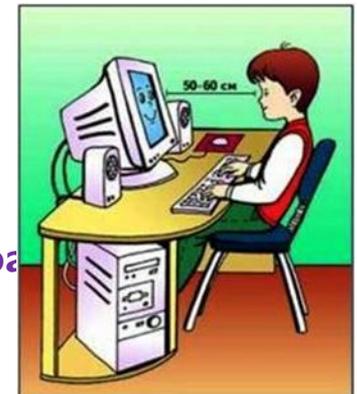
## 1. Уменьшить вредное влияние неудобной позы:



- ✓ правильно подобрать рабочую мебель
- ✓ делать перерывы через 15-20 минут работы за компьютером
- ✓ устраивать разминки в перерывах между работой

## 2. Профилактика зрительного утомления:

- ✓ правильная организация рабочего места
- ✓ оптимальные настройки и чистота монитора
- ✓ соблюдение расстояния между экраном монитора и глазами
- ✓ в перерывах - гимнастика для глаз
- ✓ ежедневная влажная уборка





## Организация учебной и досуговой деятельности дома

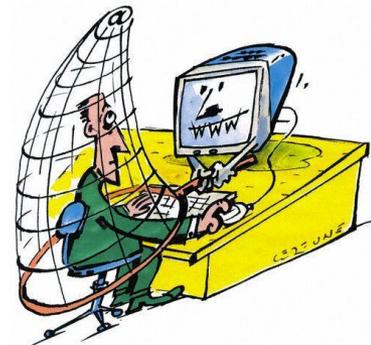
### 3. Профилактика компьютерной зависимости:

- ✓ контроль за содержанием игр и направленностью сайтов
- ✓ установка программы фильтрации информации, поступающей из Интернет
- ✓ развитие у ребенка навыков самоконтроля
- ✓ установить время работы за компьютером - не более **2-х** часов в день



# Признаки компьютерной зависимости

- если ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- провел хотя бы одну ночь у компьютера;
- прогулял школу – сидел за компьютером;
- приходит домой, и сразу к компьютеру;
- забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось);
- пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;
- конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером;
- снизилась успеваемость.





## Важно помнить:

Ребенок должен чувствовать себя хозяином компьютера, а не наоборот



## Интернет-ресурсы

<http://letopisi.ru/images/a/a5/Elat.JPG>

<http://www.virtualacademy.ru/wysiwyg/uploads/images/97.jpg>

[http://allhelper.ru/wp-content/uploads/2011/10/tired\\_at\\_PC.jpg](http://allhelper.ru/wp-content/uploads/2011/10/tired_at_PC.jpg)

[http://zona-k.ru/uploads/posts/2010-02/1266838927\\_picture.jpg](http://zona-k.ru/uploads/posts/2010-02/1266838927_picture.jpg)

[http://1.static.slando.com/photos/live/78/remont-pk-udalenie-sms-bannerov\\_31952178\\_1\\_F.jpg](http://1.static.slando.com/photos/live/78/remont-pk-udalenie-sms-bannerov_31952178_1_F.jpg)

[http://talk.readmas.ru/images/kompyuternye\\_igry\\_za\\_i\\_protiv.jpg](http://talk.readmas.ru/images/kompyuternye_igry_za_i_protiv.jpg)

[http://internetua.com/upload/content/b2/d0/b\\_15440\\_picture.jpg](http://internetua.com/upload/content/b2/d0/b_15440_picture.jpg)

<http://www.doc.ic.ac.uk/news/effects/images/1265037907-istockimagebackpain.jpg>

[http://education.simcat.ru/school8/img/1286821770\\_spit.jpg](http://education.simcat.ru/school8/img/1286821770_spit.jpg)

<http://club.samomu.ru/attachments/Image/12345678.jpg>

[http://i.allday.ru/uploads/posts/2009-08/1249473995\\_child\\_44.jpg](http://i.allday.ru/uploads/posts/2009-08/1249473995_child_44.jpg)

<http://licey344.narod.ru/Dnevnik/sl16.GIF>

[http://f.mypage.ru/f1f97c8856fd71ac14c13c09f3dacbd3\\_05b3b44a4c68f16603c302927dc185c7.jpg](http://f.mypage.ru/f1f97c8856fd71ac14c13c09f3dacbd3_05b3b44a4c68f16603c302927dc185c7.jpg)