

Муниципальное автономное образовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 4 с углублённым изучением отдельных
предметов

Влияние компьютера на здоровье школьника

Выполнил: Брылов Арсений Иванович

Ученик 9 “Б”

Руководитель: Коржевская Татьяна Анатольевна.

Предмет: Биология



Цель работы: изучить, как компьютер влияет на психику и здоровье школьника.

Задачи проекта:

1. Проанализировать что значит компьютер для школьника.
2. Изучить сколько времени проводят люди за компьютером.
3. Изучить как компьютер влияет на здоровье школьника.

Гипотеза: многие люди думают, что времяпрепровождения за компьютером негативно влияет на здоровье. Влияет не только на физическое здоровье, но и психологическое.

Объект исследования: Здоровье человека.

Содержание

1. Введение
2. Влияние компьютера на здоровье школьника
3. Советы для безопасного пользования компьютером
4. ОПРОС СРЕДИ ОДНОКЛАССНИКОВ
5. Результаты опроса
6. Заключение и выводы
7. Список использованных источников



Влияние компьютера на физическое здоровье школьника

Сидячий образ жизни

Использование компьютера зачастую связано с продолжительным сидением. Это может привести к различным проблемам, включая:

- Проблемы с позвоночником: Долгие часы сидения могут вызвать боли в спине, шее и пояснице.
- Ожирение: Недостаток физической активности при работе за компьютером может способствовать набору лишнего веса.
- Сердечно-сосудистые заболевания: Сидячий образ жизни увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- Вред синего света: Экраны компьютеров излучают синий свет, который может влиять на сон и здоровье глаз. Долгосрочное воздействие этого света может привести к бессоннице и ухудшению зрения.

Влияние компьютера на ментальное здоровье школьника

Стресс

Интенсивное использование компьютера может вызвать стресс из-за высокой нагрузки, сроков и перегрузки информацией.

Социальная изоляция

Долгое время, проведенное за компьютером, иногда ведет к уменьшению общения с окружающими, что может вызвать социальную изоляцию и депрессию.



Советы для безопасного пользования компьютером

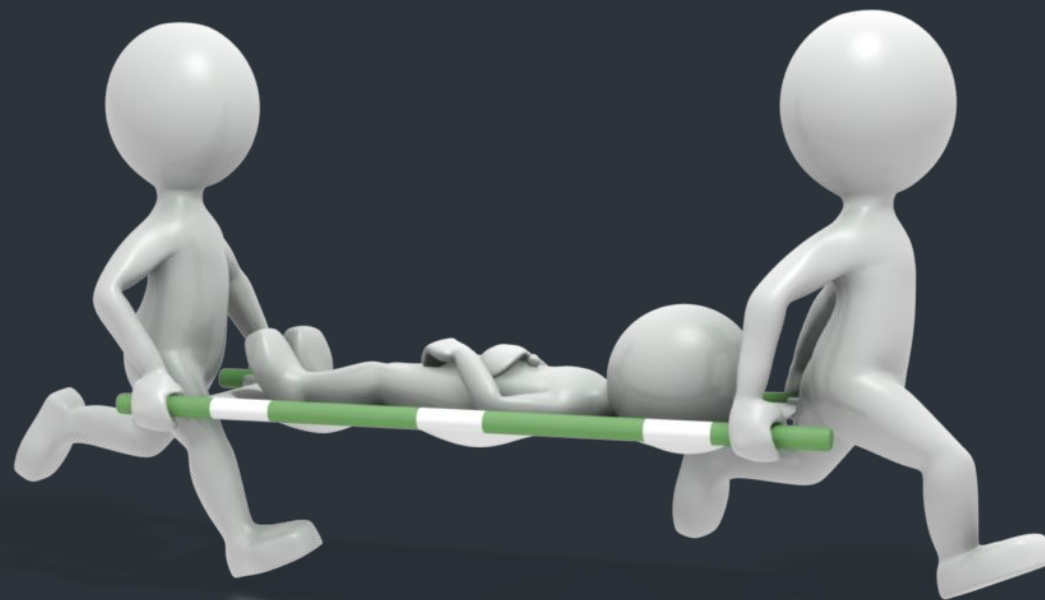
Для минимизации негативного влияния компьютера на здоровье школьника, важно соблюдать следующие меры предосторожности:

1. Регулярные перерывы и физическая активность во время работы за компьютером.
2. Использование специальных очков с защитой от синего света.
3. Соблюдение баланса между онлайн и офлайн общением.



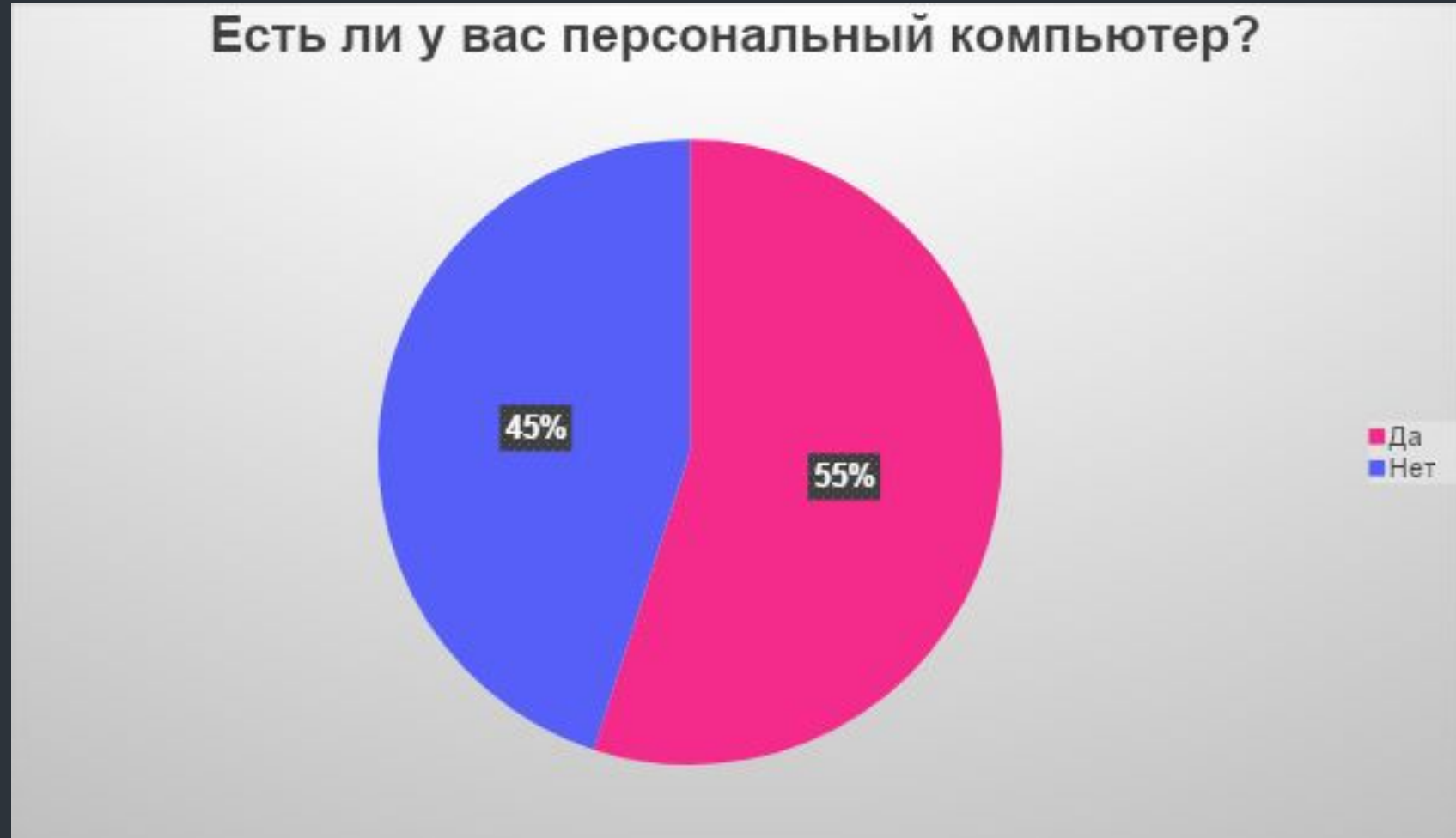
ОПРОС СРЕДИ ОДНОКЛАССНИКОВ

Мы провели опрос среди одноклассников чтобы выяснить то, у скольких из них имеется компьютер. И сколько времени они проводят за ним. Мы будем использовать данные в диаграмме для показа статистики.



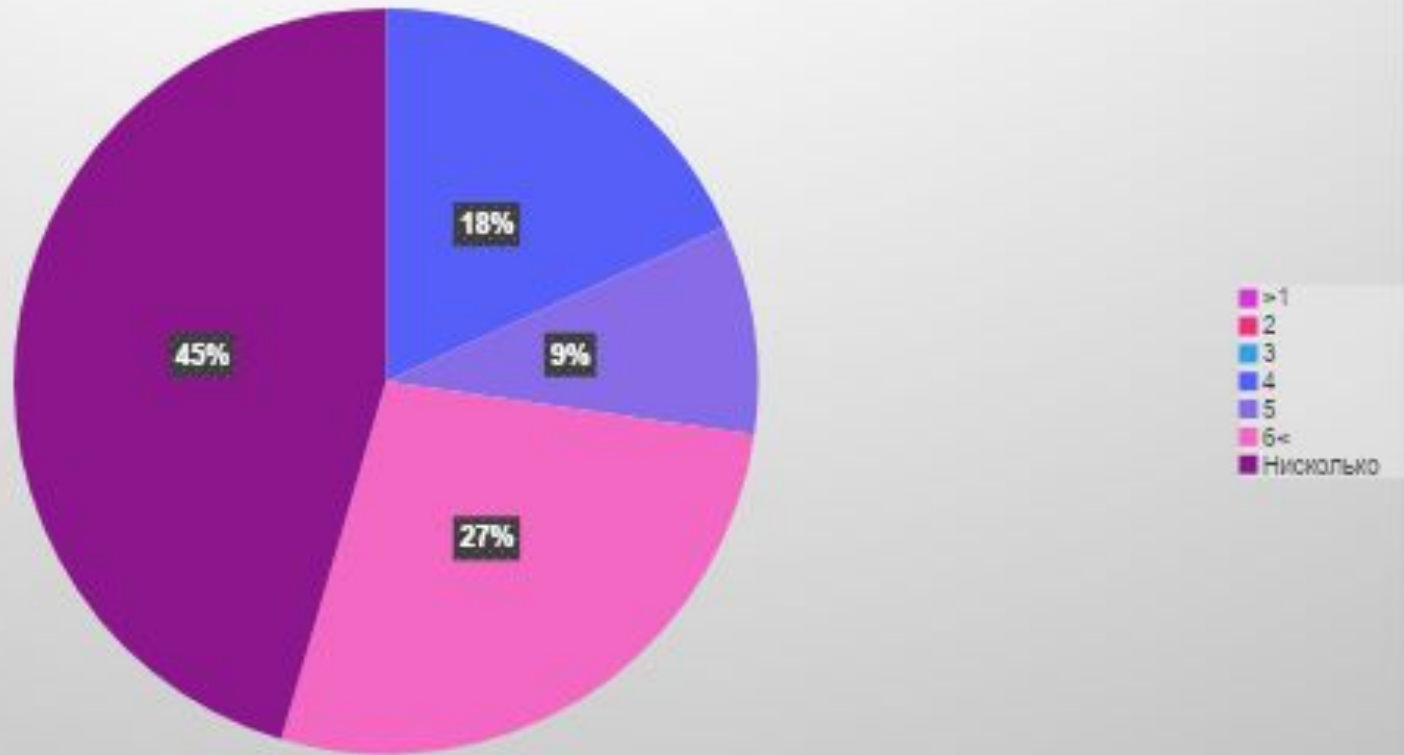
Результаты опроса

Есть ли у вас персональный компьютер?



Сколько времени вы проводите за персональным компьютером?

Сколько времени вы проводите за персональным компьютером?



Заключение и выводы

Таким образом, проведя эту исследовательскую работу, мы можем сделать следующие выводы:

Мы изучили и проанализировали дополнительную литературу и Интернет-ресурсы по данной теме.

Узнали, как компьютер влияет на здоровье и психику школьника.

Исследование показало, что многие органы и системы человека страдают из-за компьютера. Хотя, если подумать, то они страдают не столько от компьютера, сколько от, незнающего меры, человека.

Негативное влияние проявляется за счёт переутомления или же, наоборот, долгой расслабленности.

Ухудшение зрения происходит из-за отсутствия объёма на плоскости экрана, частого мерцания картинки и недостаточной увлажнённости глаз.

С опорно-двигательной системой проблемы возникают из-за неправильной осанки во время работы за ПК, что проявляется болями в шее, пояснице и плечах.

Список использованных источников

1. Сколько в России компьютеров? URL:
<https://www.novostiitkanala.ru/news/detail.php?ID=168797>
2. Процент людей использующих компьютер. URL:
https://www.rbc.ru/technology_and_media/08/06/2021/60be29f89a794715474be23b

Спасибо за внимание



