



Компьютер и здоровье школьника

2015 год



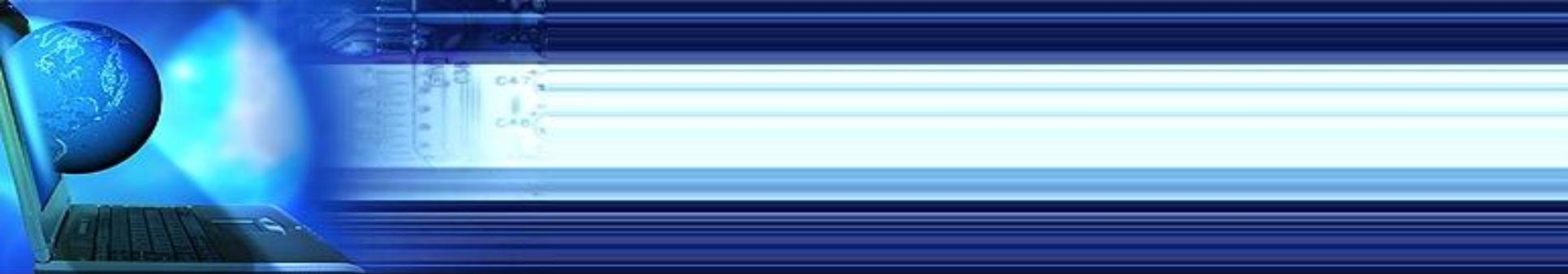
Содержание

- Вступление
- Теоретическая часть
- Как появился компьютер
- Компьютер и здоровье
- Психологические проблемы
- Выводы исследования
- Рекомендации
- Практическая часть
- Исследование
- Выводы
- Рекомендации
- Приложения
- Литература



Вступление

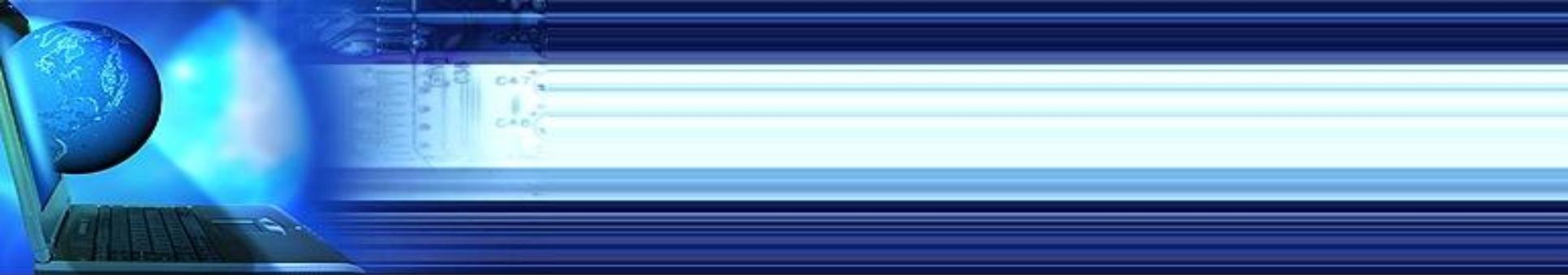
- **Действительно ли компьютер оказывает влияние на здоровье и развитие ребенка, и какое?**
- **Сколько времени ребёнку можно проводить за компьютером и играть в компьютерные игры?**
- **Как влияют агрессивные компьютерные игры на детей, и какой должна быть реакция родителей?**
- **Полезны ли компьютерные обучающие и развивающие игры и программы для детей?**



Гипотеза: возможно, компьютер оказывает влияние на здоровье, психологическое развитие ребенка.

Цель: Выяснить какое влияние оказывает компьютер на здоровье, развитие ребенка.



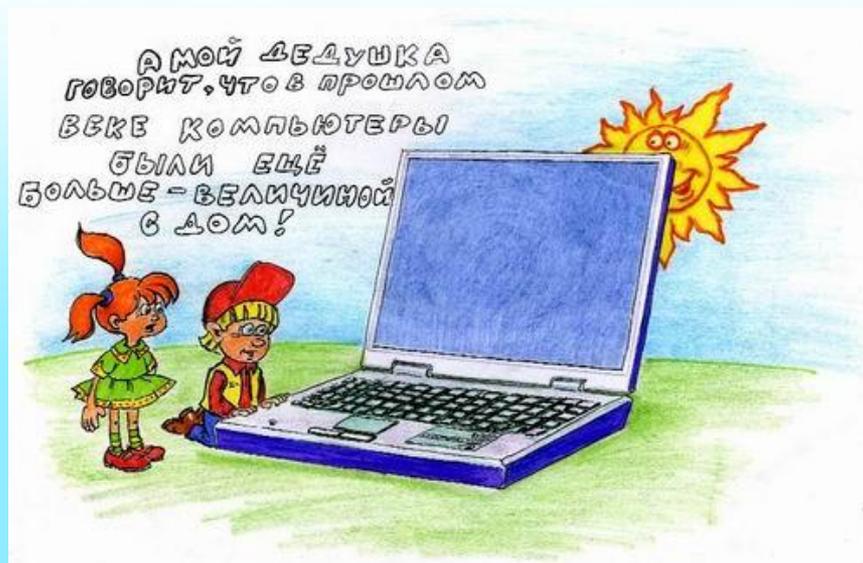


Задачи:

1. Изучить информацию о происхождении и влиянии компьютера на здоровье и психологическое развитие ребенка.
2. Обобщить полученные данные, сделать выводы.
3. Провести анкетирование учащихся 3-х классов, с целью узнать какое время младшие школьники проводят за компьютером, и как его используют.
4. Составить рекомендации учащимся для профилактики негативного влияния компьютера.

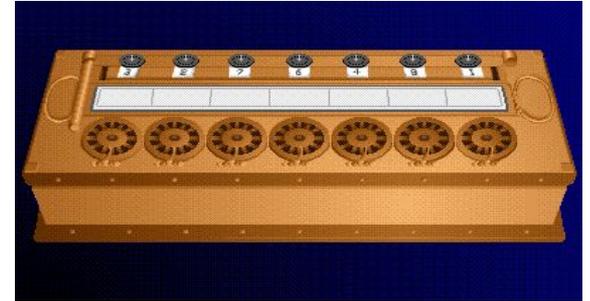
Теоретическая часть

Компьютер - это результат многолетней истории. Он появился благодаря таким разнообразным наукам, как математика, философия и алгебра, а также благодаря таланту людей создавать инструменты для счета.



Предтечи компьютера

- Счетная машина Паскаля



- В наши дни клавиатура кажется самой обыденной вещью. Однако своим существованием она во многом обязана пишущей машинке.





- В 1971 году американская компания Intel создала первый в мире процессор. Микропроцессор стал основной частью компьютера и открыл путь для микрокомпьютеров.
- Начиная с конца 1970-х годов компьютеры становятся доступны не только крупным предприятиям, но и обычным покупателям.
- Сегодня персональный компьютер есть практически в каждом доме, и не является чем-то необычным.

Компьютер и здоровье

Изучив различную информацию, мнение специалистов, мы узнали, что компьютер столь же безопасен, как и любой другой бытовой прибор. Но, как и в случае с другими бытовыми приборами, существуют потенциальные угрозы для здоровья, связанные с его применением. Многие из этих угроз связаны не только с компьютерами, но и с видеоиграми. Рассматривая влияние компьютеров на здоровье, медики отмечают несколько факторов риска.



Проблемы, связанные с электромагнитным излучением

Каждое устройство, которое производит или потребляет электроэнергию, создает электромагнитное излучение. Это излучение концентрируется вокруг устройства в виде электромагнитного поля. Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью.



Проблемы зрения

Когда дети или взрослые заняты работой, связанной с напряжением зрения, их глаза утомляются.

У детей особенно часто устают глаза, поскольку их глаза и мышцы, которые ими управляют, еще не окрепли. Наиболее часто утомляемость зрения приводит к тому, что дети становятся вялыми и раздражительными.



Перегрузка суставов кистей рук. Заболевания позвоночника

От долгого сидения за компьютером в неподвижном положении, появляются боли в суставах кистей рук, мышцах шеи, спины, головные боли. Это может стать причиной возникновения различных заболеваний опорно-двигательной системы.





Вредные факторы, влияющие на состояние здоровья людей, работающих за компьютером:

- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- сидячее положение в течение длительного времени;



Психологические проблемы

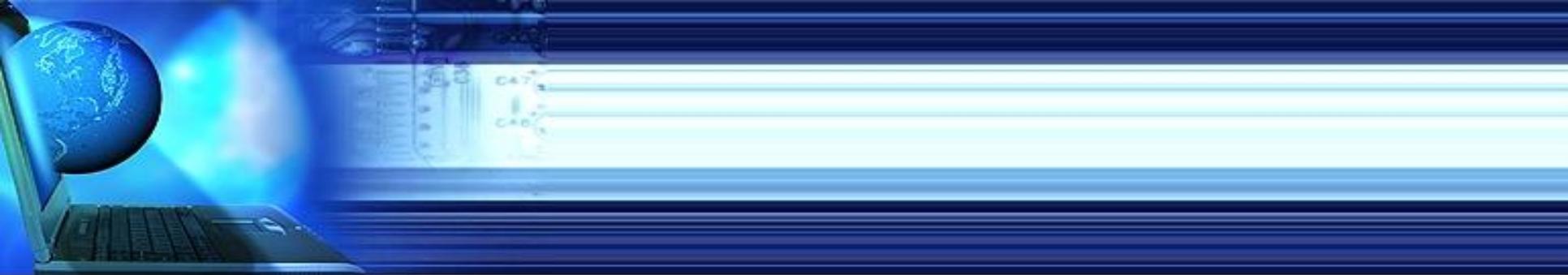
Специалисты говорят, что когда речь идет о ребенке, то необходим серьезный контроль со стороны родителей за содержанием игр и направленностью сайтов, которые ребенок посещает в Интернете. Необходимо полностью оградить ребенка от злых и жестоких игр. Но даже если игра или программа ориентирована на возраст малыша, нельзя просто запустить ее на компьютере и оставить ребенка с ней наедине.



Чрезмерное увлечение компьютерными играми может привести к возникновению:

- Компьютеромании.
- Изменениям в эмоциональном плане.
- Повышенной агрессивности.
- Частым вспышкам насилия.
- Прекращения у ребенка полета фантазии.
- Ухудшению работы некоторых видов памяти.
- Эмоциональной незрелости и общей безответственности.





- Так что же?
- Полезны или вредны игры для психического здоровья человека?
- Каким играм стоит уделять внимание, а какие лучше обойти стороной?
- На эти вопросы отвечают ученые, исследователи, психологи.

В какие игры играют люди?

Условно всю совокупность игр можно разбить на несколько основных видов. Наиболее распространенными видами являются 3D Action (обычно это всевозможные "бродилки", "мочилки", "леталки", "гонки" и т.п.) и Logic ("аркады", "квесты", "стратегии" и т.п.).





Положительные моменты

- Компьютер является средством коммуникации.
- Видеоигры способствуют активизации работы головного мозга человека, развивают концентрацию и внимание.
- Логические игры способствуют развитию формально-логического, комбинаторного мышления.



Выводы исследования

Итак, обобщая найденную информацию, мы выяснили, что, выполняя эту основную функцию информационного общества, компьютер влияет на здоровье детей.

При долговременной работе за компьютером развиваются заболевания, связанные с нарушением осанки и позвоночника, зрения, органов дыхания.

Компьютеры оказывают как негативное, так и положительное влияние на психологическое развитие ребенка. Для того чтобы предотвратить нежелательные последствия необходимо выполнять профилактические мероприятия, а в частности рекомендации врачей для детей, имеющих отклонения в физическом и психическом здоровье, а так же и рекомендации для здоровых детей.



Рекомендации:

- Не оставляйте компьютер или монитор надолго включенными. Если компьютер не используется, выключите его.
- Правильное расстояние до монитора - около 45-60 см (на расстоянии вытянутой руки), желательно, чтобы он находился ниже уровня глаз.
- Ограничить количество времени, проводимого детьми за компьютером без перерыва.
Ребенок до 6 лет не должен проводить за компьютером более 10-15 минут - и то не каждый день. Для детей в возрасте 7-8 лет ограничение общения с компьютером составляет 30-40 минут в день. В 9-11 лет можно позволять сидеть за компьютером не более часа-полутора.
Рекомендуется делать короткий перерыв через каждые 15-20 минут занятий.



Рекомендации:

- Выполнять специальные упражнения для глаз, помогающие детям избежать проблем, связанных с использованием компьютера.
- Чередовать работу за компьютером с другими видами деятельности. Неплохо также разнообразить характер занятий за компьютером. Например, работу с текстовым процессором можно чередовать с игрой, в которой присутствуют движущиеся объекты.
- Во время занятий за компьютером не горбиться. Если выработать у себя привычку сидеть ровно и смотреть прямо на компьютер, то вероятнее всего вам удастся в будущем избежать проблем с мышцами и суставами.
- Выбирать игры, способствующие развитию, обучению.

Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурить глаза, открыть. Повторить 10 раз.
2. Быстро поморгать 20 раз.
3. Глазами вверх-вниз-влево-вправо 5 раз.
4. Тоже самое повторить закрытыми глазами 5 раз.
5. Надавить на веки пальцами, отпустить-10 раз.
6. Круговой массаж глаз: По верхнему веку от виска к носу, по нижнему -от носа к виску. 10 раз.
7. Круговые движения глаз влево- 5 раз вправо- 5раз.
8. Двумя глазами смотреть на кончик носа, затем - на любую точку вдали. 10 раз.
9. Смотреть то на палец вытянутой руки, то на точку. Когда смотришь на палец - двоится точка, когда на точку - двоится палец.
10. «Пальминг». Закрывать глаза ладонями, стараясь увидеть «бархатную черноту».

Практическая часть

Исследование

Когда мы изучили информацию о влиянии компьютера на здоровье и психологическое развитие ребенка, мы задумались, а сколько времени проводят за компьютером младшие школьники, в какие игры они играют?





Анкета

Школьникам предлагается ответить на несколько вопросов о времяпровождении за компьютером.

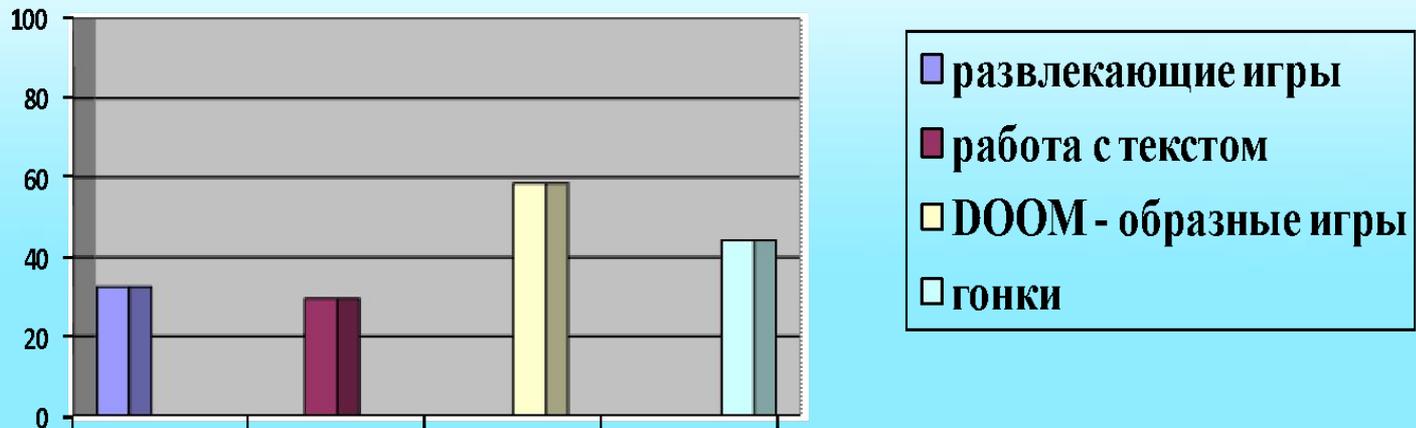
1. Есть ли у тебя компьютер дома?
2. Сколько времени ты проводишь за компьютером?
3. Контролируют ли твои родители, сколько времени ты проводишь за компьютером?
4. Чем ты предпочитаешься заниматься за компьютером?
5. В какие компьютерные игры ты играешь?

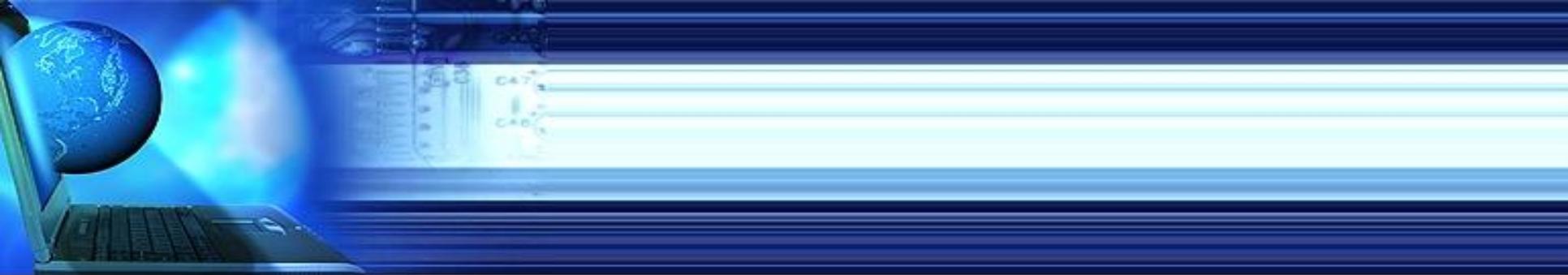
Результаты:

Компьютер есть у 65 из 68 опрошенных – 95,5%, играют в развивающие, обучающие игры – 22 человека 32,4%.

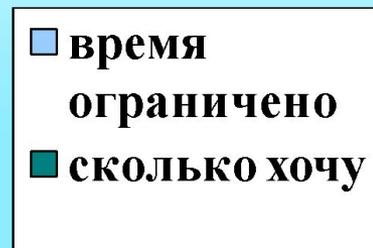
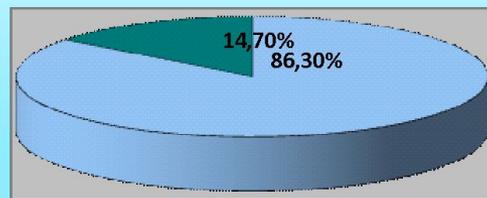
На диаграмме отражен график предпочтения разных видов деятельности младшими школьниками.

Как используется время, проводимое за компьютером.





Что касается времени, проводимого за компьютером, то 21 человек (31,8%) сидит за компьютером полчаса в день, 25,7% - по часу, 42,5% - более двух часов ежедневно. При этом 86,3% младших школьников родители контролируют количество часов проводимых за компьютером ежедневно, 14,7% - нет.





Выводы:

Исходя из полученных данных, мы сделали вывод, что третьеклассники проводят больше времени за компьютером, чем рекомендуют специалисты, повышая тем самым риск возникновения различных заболеваний, о которых говорилось выше.

Дети данного возраста в большей степени предпочитают игры, которые могут повлечь за собой повышение агрессии, утомляемости, и других нервных расстройств.

Для профилактики негативного влияния компьютера мы разработали рекомендации, которые не особенно отличаются от рекомендаций специалистов, но применимы именно к моим сверстникам.

Рекомендации:

- Соблюдать временной режим. В 9-11 лет можно позволять сидеть за компьютером не более часа-полутора. Рекомендуется делать короткий перерыв через каждые 15-20 минут занятий.
- Использовать компьютер не только для игр, но и для образовательных, развивающих программ, создания проектов и т. д.
- Соблюдать рекомендации предлагаемые специалистами, при



http://www.hotcd.ru/scr/img/33130_0-550-700-1.jpg



http://www.bookarchive.ru/uploads/posts/1283687164_4041_400.jpg



Литература:

1. По материалам сайта: <http://www.leovit.ru>
2. По материалам <http://www.medlux.ru>
3. Абрамов Н. «Что может компьютер» М. 1999г
4. Киселёв Г.А. «Что же с нами происходит» журнал «Лиза» №4,5 2002 г.
5. Разумова Т. Компьютерный яд. // Наука и жизнь. – № 6. – 2002.
6. Занимательный атлас – Компьютеры и Интернет. Атлас 2008г.
7. Гимнастика для глаз. Глазная клиника Леге Артис.