



# ***Компьютер – друг или враг***

***Выполнил: учащийся 3 «в»  
класса  
Хомутовской СОШ№2  
Годов Арсений  
Руководитель: Николаев Е.Б.***

# ЦЕЛЬ РАБОТЫ:

Изучение роли компьютера в жизни детей и его влияния на состояние здоровья.



# Задачи работы:

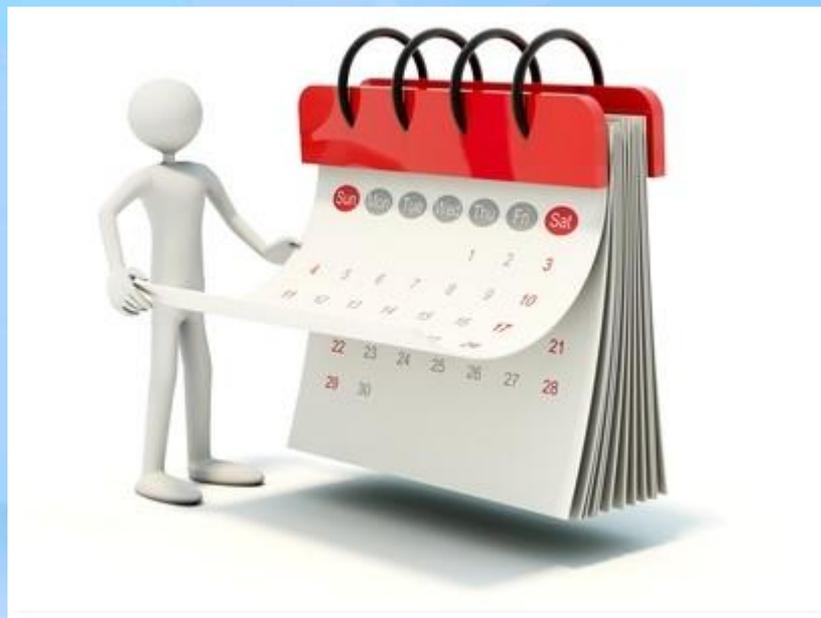
1. Изучить литературу по данному вопросу;
2. Исследовать для чего, как и сколько времени мы используем компьютер ежедневно;
3. Установить, какое вредное воздействие оказывает компьютер на здоровье;
4. Выяснить, можно ли избежать вредного влияния компьютера и каким образом;
5. Распространить памятки «Рекомендации по снижению вреда компьютера для сохранения здоровья».

# **ГИПОТЕЗА:**

Компьютер приносит больше пользы  
человеку, чем вреда.

# СРОКИ ВЫПОЛНЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

Январь, февраль 2016 года.



# **ОБЪЕКТ:**

**Объектом исследования является влияние компьютера на человека.**

# **ПРЕДМЕТ:**

**Предметом исследования являются  
показатели здоровья и успеваемости  
школьников.**

## **Компьютер - друг**

**Развивающие компьютерные игры – один из современных способов обучения детей. Такие игры действительно имеют ряд преимуществ: их легко можно найти в интернете или купить на дисках, для их хранения не нужно много свободного места, а их разнообразие поражает. Существуют компьютерные игры, развивающие память и внимание ребенка, обучающие его логическому и образному мышлению, способствующие формированию творческих навыков.**

## **Компьютер - враг**

**Несмотря на большое количество плюсов, постоянное нахождение у компьютера может и навредить.**

**Вредные факторы, влияющие на состояние здоровья людей, работающих за компьютером: воздействие электромагнитного излучения, большая статическая нагрузка на позвоночник, перегрузка суставов кистей, сидячее положение в течение длительного времени, утомление глаз, в отдельных случаях возникновение психологической, так называемой «компьютерной зависимости».**



## **Правила компьютерной безопасности**

**Чтобы уберечься от вредного воздействия компьютера, необходимо правильно оборудовать рабочее место. Используются особые столы для компьютеров. В качестве сидений рекомендуется использовать специально сконструированные вращающиеся кресла или стулья с большим наклоном спинки, а также с валиком в поясничной области, т. к. самая рациональная поза – это с наклоном немного назад корпуса для меньшего утомления глаз и спины.**



**Мышь и клавиатура должны располагаться не на столе, а немного его ниже – хорошо, если это будет выдвигающаяся подставка.**

**Разрешаемое время непрерывной работы за компьютером зависит от возраста, но не должно превышать:**

- **для учащихся I кл. (6 лет) - 10 мин;**
- **для учащихся II - V кл. - 15 мин;**
- **для учащихся VI - VII кл. - 20 мин;**
- **для учащихся VIII - IX кл. - 25 мин;**
- **для учащихся X - XI кл. на первом часе занятия 30 мин, на втором - 20 мин.**



## **Профилактика заболеваний органов дыхания.**

**Как можно чаще делайте влажную уборку помещения и проветривайте его.**

**После покупки компьютера желательно включить и оставить его на несколько часов в проветриваемом помещении, так как новые платы и новый пластик, из которого сделан корпус монитора, при нагревании выделяют очень большое количество вредных веществ.**

**Использовать кондиционеры, пылеуловители, ионизаторы. Эффективно умывание холодной водой сразу после работы на компьютере.**



## ***Профилактика нервных расстройств.***

***1. Постарайтесь сделать так, что бы при работе компьютер давал как можно меньше сбоев и меньше раздражал вас.***

***2. Как можно чаще прерывайте работу с компьютером, по возможности проводите больше времени на улице.***

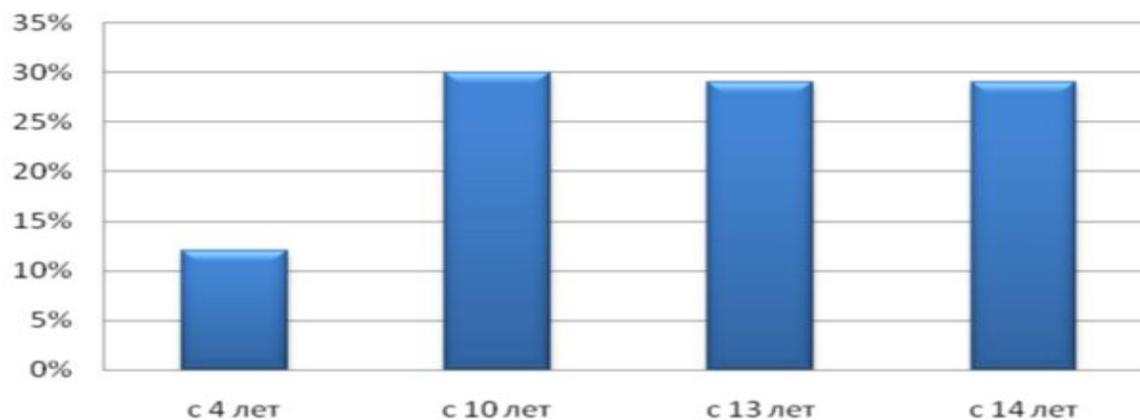


**Мы провели анкетирование, среди трех возрастных групп (начальные, средние и выпускные классы) в котором приняли участие 35 человек. Данные опроса приведены в таблице.**

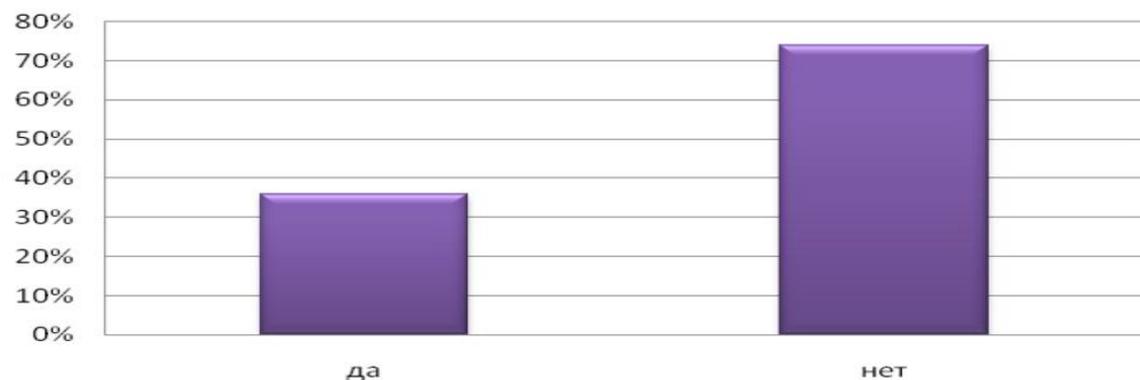


<b>Вопрос</b>	<b>возраст</b>	<b>9-10 л.</b>	<b>12-13 л.</b>	<b>16-17 л.</b>
<b>1. Сколько времени ты проводишь за компьютером?</b>	<b>До 30 мин</b>	<b>54%</b>	<b>25%</b>	<b>14%</b>
	<b>1-2 часа</b>	<b>31%</b>	<b>38%</b>	<b>43%</b>
	<b>Больше 2 часов</b>	<b>15%</b>	<b>37%</b>	<b>43%</b>
<b>2. Контролируют тебя родители?</b>	<b>Да</b>	<b>92%</b>	<b>63%</b>	<b>29%</b>
	<b>Нет</b>	<b>8%</b>	<b>37%</b>	<b>71%</b>
<b>3. Чувствуешь ли усталость после работы за компьютером?</b>	<b>Да</b>	<b>31%</b>	<b>13%</b>	<b>15%</b>
	<b>Нет</b>	<b>69%</b>	<b>87%</b>	<b>85%</b>
<b>4. Для чего ты используешь компьютер?</b>	<b>Для игр</b>	<b>60%</b>	<b>35%</b>	<b>15%</b>
	<b>Для общения</b>	<b>8%</b>	<b>30%</b>	<b>-</b>
	<b>В учебных целях</b>	<b>32%</b>	<b>35%</b>	<b>- 85%</b>
<b>5. Сколько времени ты уделяешь спорту, личному общению?</b>	<b>Меньше 1 часа</b>	<b>23%</b>	<b>13%</b>	<b>-</b>
	<b>1-2 часа</b>	<b>30%</b>	<b>31%</b>	<b>-</b>
	<b>Больше 2 часов</b>	<b>47%</b>	<b>56%</b>	<b>100%</b>
	<b>Больше 2 часов</b>			

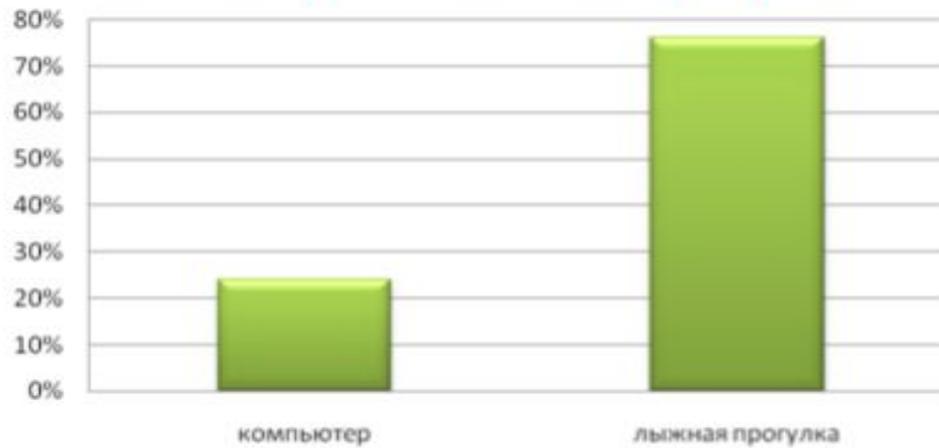
## Начали работать на компьютере



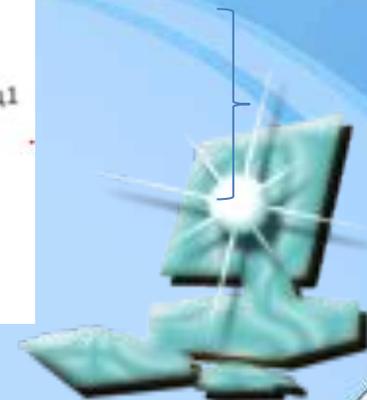
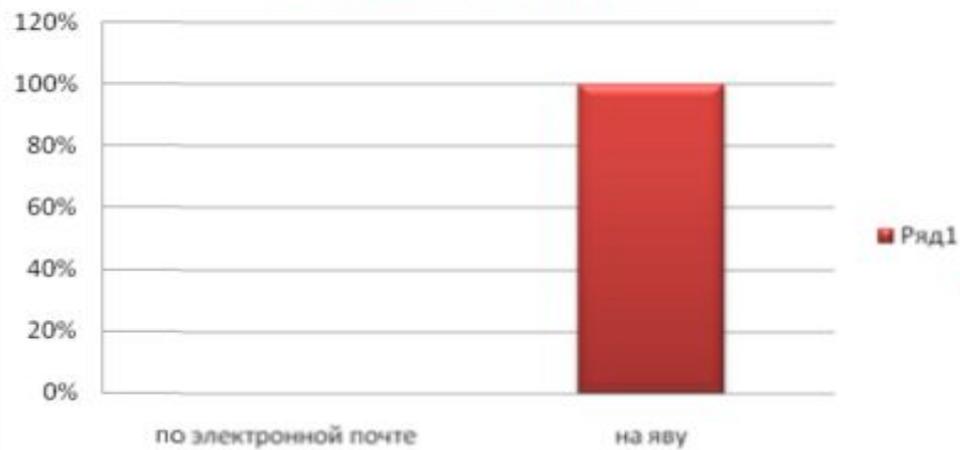
## Зависимость от компьютера



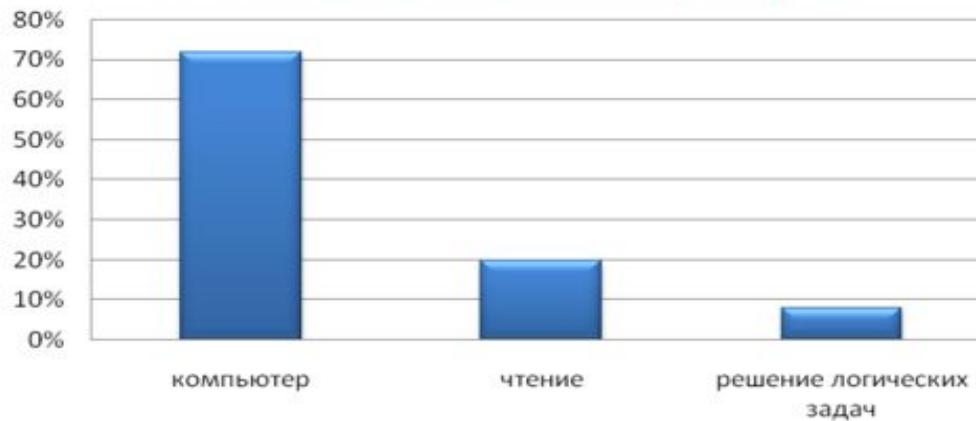
## Компьютер или лыжная прогулка?



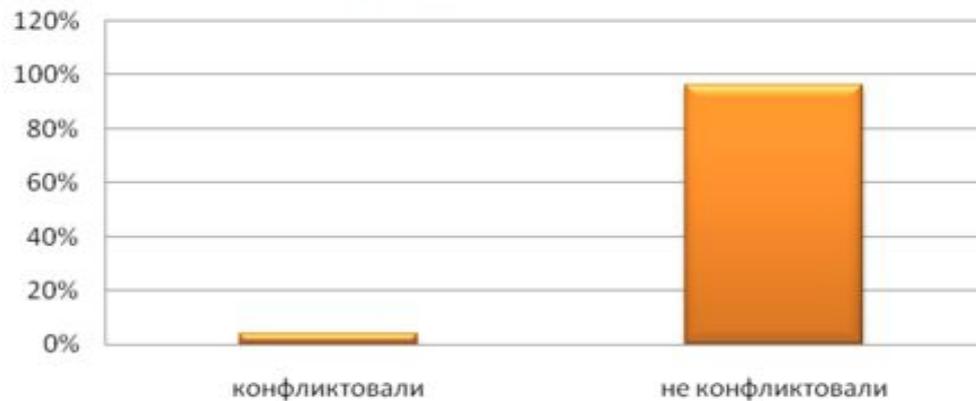
## Общение с другом



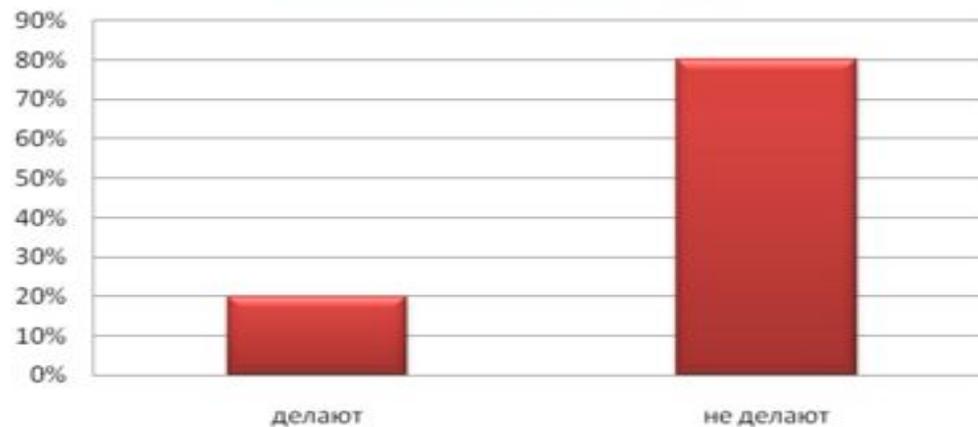
## Что больше всего интересует?



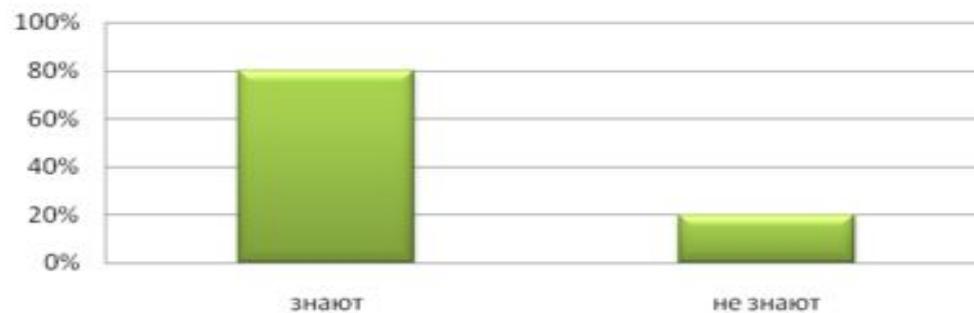
## Конфликтные ситуации с родителями



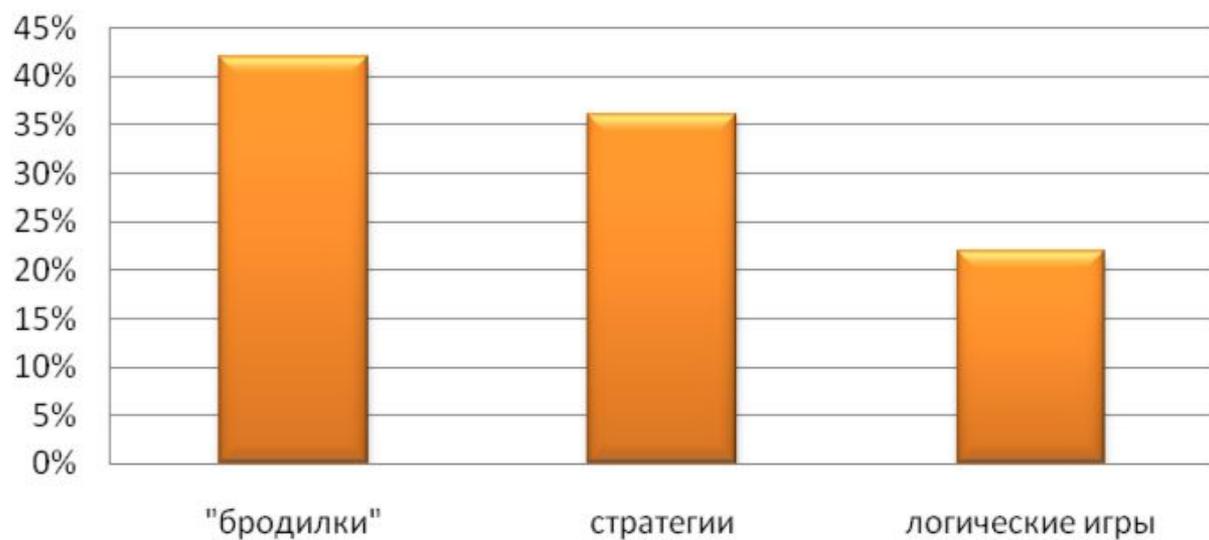
## Гимнастика для глаз



## Вы знаете, какую угрозу представляет компьютер вашему здоровью?

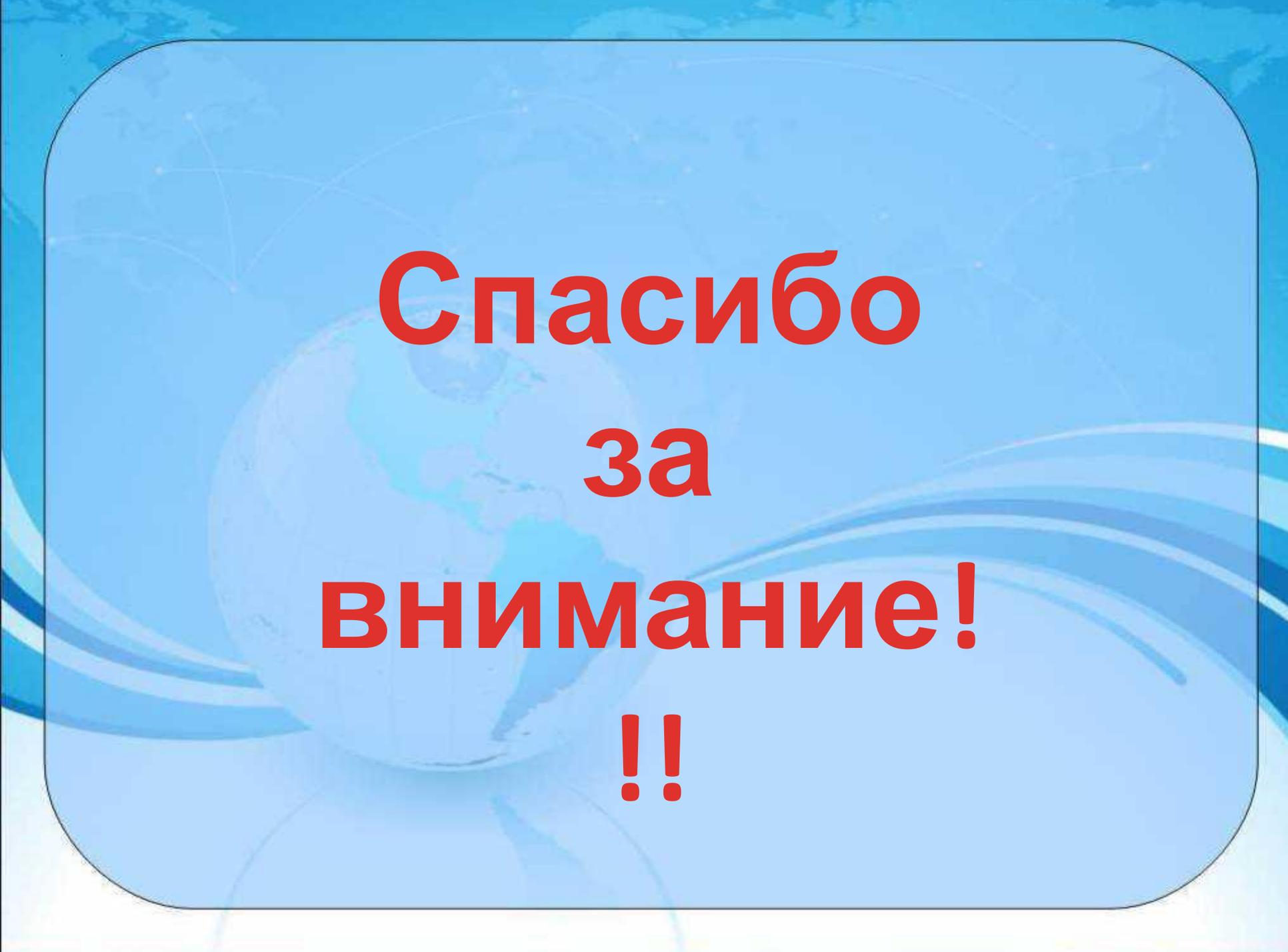


## В какие компьютерные игры вы предпочитаете играть?



**Вывод:** Компьютер приносит больше пользы людям, чем вреда. С его помощью мы учимся, общаемся друг с другом, развивающие игры помогают нам улучшить память, развить внимание, логику, мышление. Мы находим быстро огромное количество полезной информации, можем напечатать текст, сделать интересную презентацию. Для взрослых, компьютер- незаменимый помощник во многих отраслях производства. В таких профессиях, как пилот, врач, машинист поезда, невозможно обойтись без компьютерных тренажёров.





**Спасибо  
за  
внимание!  
!!**