



Проект «Влияние компьютера на здоровье и успеваемость учащихся»



**Работу выполнили: Конькеева Дарья
Горохова София, ученики 5 класса**

2022 г

Актуальность темы

Компьютер дал нам большие возможности: общение через сайты, помощь в учёбе, хранение информации, развлечение в виде компьютерных игр.

Но вместе с пользой компьютер внес в нашу жизнь и негативные моменты. Многие школьники стали проводить за компьютером огромное количество времени, не замечая ничего вокруг. Компьютер заменил им общение с друзьями, занятие спортом, сократил время на подготовку на домашнее задание и соответственно снизил успеваемость в школе.

Компьютер стал источником хронических заболеваний и резким ухудшением зрения.

Гипотеза:

Если будут определены факторы воздействия компьютера на здоровье школьников, то можно предостеречь себя от возможных заболеваний, которые возникают при работе за компьютером.



Цель:

Определить факторы негативного воздействия компьютера на здоровье школьников.

Задачи:

1)изучить проблему увлечённости школьниками компьютером

2)исследовать:

- продолжительность работы учащегося за компьютером.
- влияние компьютера на учебную деятельность.
- зависимость учащихся от социальных сетей.
- влияние компьютера на состояние здоровья.
- влияние компьютера на успеваемость подростков.



Основные вредные факторы при работе за компьютером

▶ Нагрузка на зрение

Проблема:

При чтении информации с экрана компьютера возникает перенапряжение глаз.



Профилактика:

Зрительная гимнастика, смена положения перед монитором, приём комплексов витаминных препаратов для поддержания зрения. Если есть проблемы со зрением, то садиться за монитор можно только в очках.

Расстояние от глаз до экрана должно составлять 50-70 см. Нельзя работать за компьютером в темноте.



ВЛИЯНИЕ НА ЗРЕНИЕ

КОМПЬЮТЕРНЫЙ ЗРИТЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ



СИМПТОМЫ

ОПТИЧЕСКИЕ

СНИЖЕНИЕ
ОСТРОТЫ
ЗРЕНИЯ

ЗАМЕДЛЕНИЕ
ПЕРЕФОКУ-
Сировки

ДВОЕНИЕ
В ГЛАЗАХ

БЫСТРОЕ
УТОМЛЕНИЕ

ФИЗИЧЕСКИЕ

ЖЖЕНИЕ
В ГЛАЗАХ

БОЛИ В
ОБЛАСТИ ЛБА

ЧУВСТВО ПЕСКА ПОД ВЕКАМИ

ПРОГРЕССИРУЮЩИЙ
АСТИГМАТИЗМ



Основные вредные факторы при работе за компьютером

- ▶ Стеснённая поза, затрудненное дыхание, развитие остеохондроза

Проблема:

работая за компьютером длительное время, человек находится в относительно неподвижном положении, что отрицательно сказывается на состоянии позвоночника.



Профилактика:

больше двигайтесь, вставайте и делайте зарядку через определённые промежутки. Следите за дыханием: оно должно быть ровным, без задержек.



Основные вредные факторы при работе за компьютером

▶ Психическая нагрузка и стресс при потере информации

Проблема:

Если компьютер "зависает", в результате действия вирусов или поломки носителей, при сбоях программ теряется важная и полезная информация, то это может вызвать нервозность, повышение давления, ухудшение сна...

Профилактика:

Нельзя столь болезненно относиться к таким проявлениям (компьютер – всего лишь «железка»), нужно создавать резервные копии файлов, содержащих важную информацию.



Основные вредные факторы при работе за компьютером

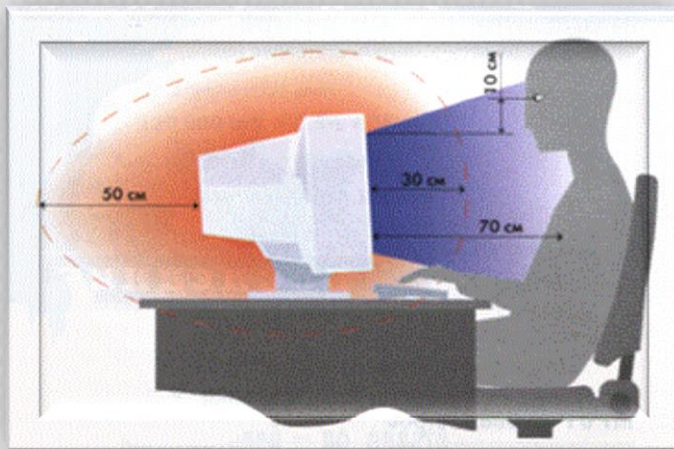
► Наличие излучения от монитора

Проблема:

Постоянное электромагнитное воздействие оказывает негативное влияние на нервную систему человека.

Профилактика:

Необходимо постоянно снижать количество пыли в помещении посредством влажной уборки.



Основные вредные факторы при работе за компьютером

► Компьютерная зависимость

Проблема:

Психика ребёнка ещё недостаточно устойчива, некоторые компьютерные игры и информация из Интернета могут привести к изменениям мировоззрения, пересмотру моральных норм, психическим расстройствам.

Профилактика:

Нужно обеспечить ребёнку условия и возможность в реальной жизни получать то, что ему может дать виртуальный мир. Реальная жизнь должна быть яркой, насыщенной, интересной.



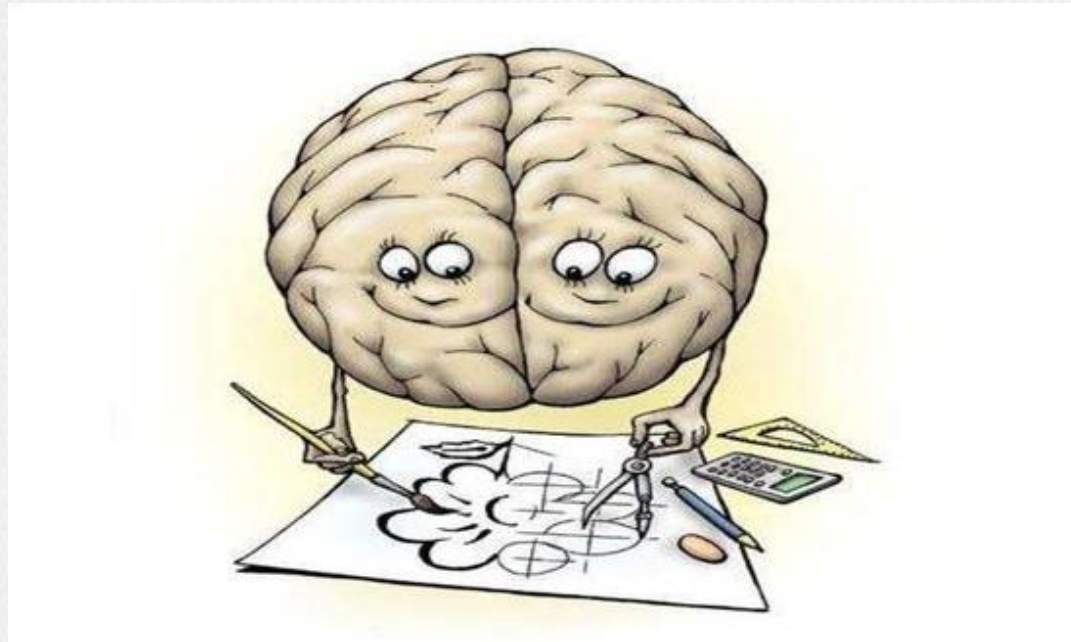
Узелки на память

Сегодня компьютер стал частью нашей жизни. И, несмотря на то, что современные технологии постоянно совершенствуются, мы все же рискуем «нажить» проблемы со здоровьем. Способствуют этому и привычка сидеть за компьютером как попало и сколько попало. Вот и получается, что наш помощник и друг превращается в нашего врага. Поэтому знакомимся и запоминаем: правила работы за компьютером.



Влияние компьютера на память

Согласно исследованиям, говорит Карр, человек в среднем проводит 10 секунд на веб странице, вне зависимости от её содержания. Этот факт говорит о том, что наше внимание стало более рассеянным, мы не хотим читать длинные статьи, нам нужно схватить главную мысль и бежать дальше. Многие не видят в этом ничего плохого, однако исследования указывают на обратное.



Влияние компьютера на внимание

Расстройства внимания и невозможность концентрироваться являются следствием хронического перенапряжения. Иногда из-за длительной работы за компьютером может возникнуть шум в ушах, головокружение, тошнота.



Влияние компьютера на интеллектуальное развитие

Исследования показывают, что у подростков, увлекающихся компьютером, получены более низкие показатели интересов в гуманитарной области (музыка, искусство, литература), подростки из "компьютерной" группы меньше читают и мастерят. Кроме того, они больше смотрят видео и телевизор и, как это ни парадоксально, больше занимаются спортом.



Влияние компьютера на успеваемость

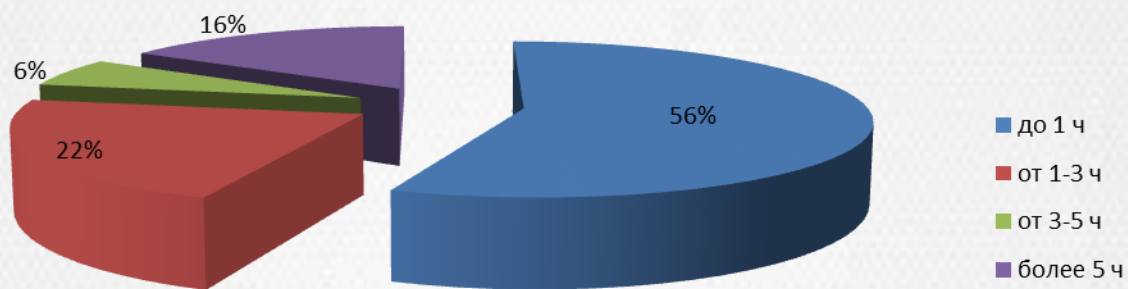


- * Утомляемость.
- * Компьютерная зависимость
- * Воплощение игры в реальность
- * Детская агрессия и жестокость
- * Родительская невнимательность
- * Детский эгоизм
- * Неправильное восприятие мира
- * Нежелание общаться с реальными людьми
- * Трата времени

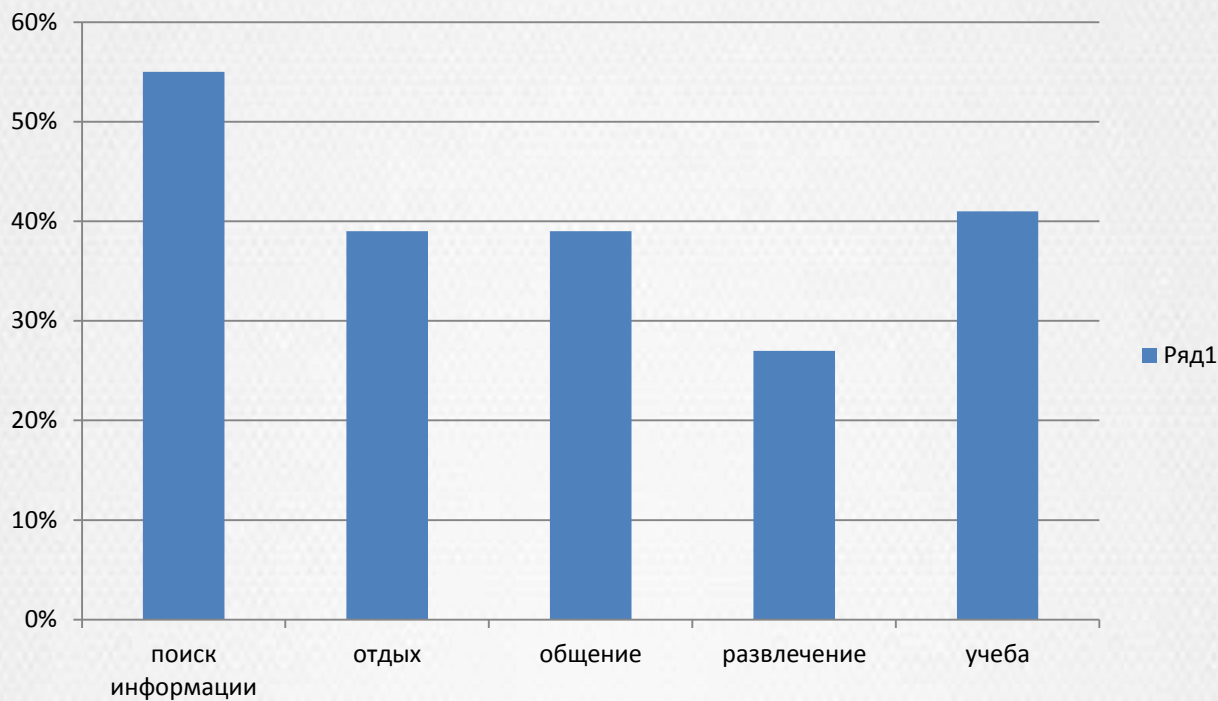
Анкетирование и подведение ИТОГОВ



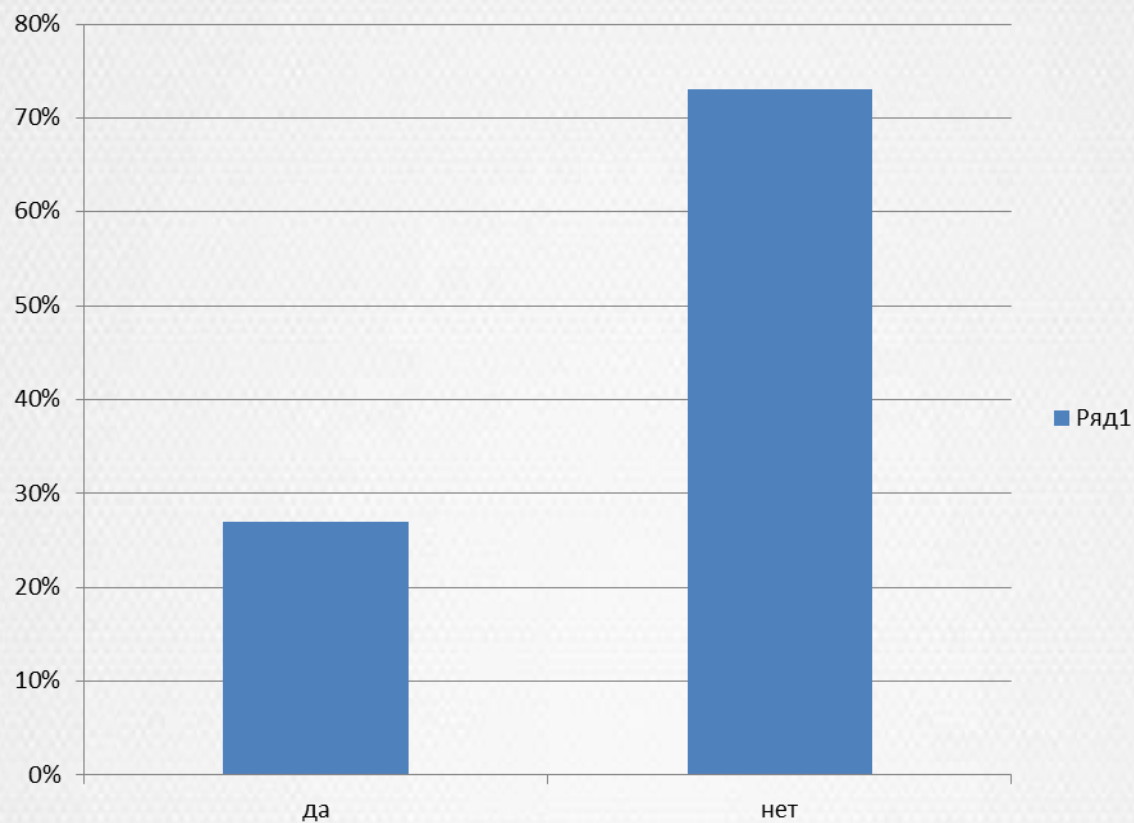
Сколько времени в день вы проводите в Интернете?



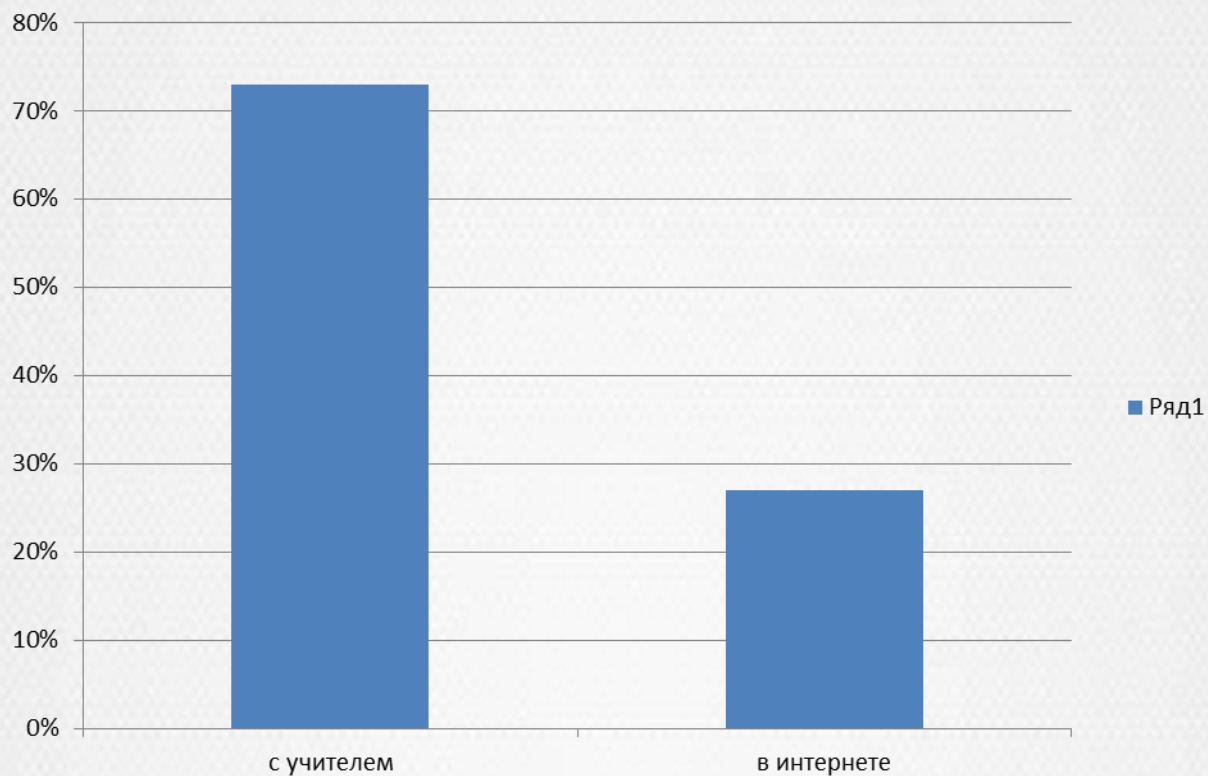
С какой целью вы используете Интернет?



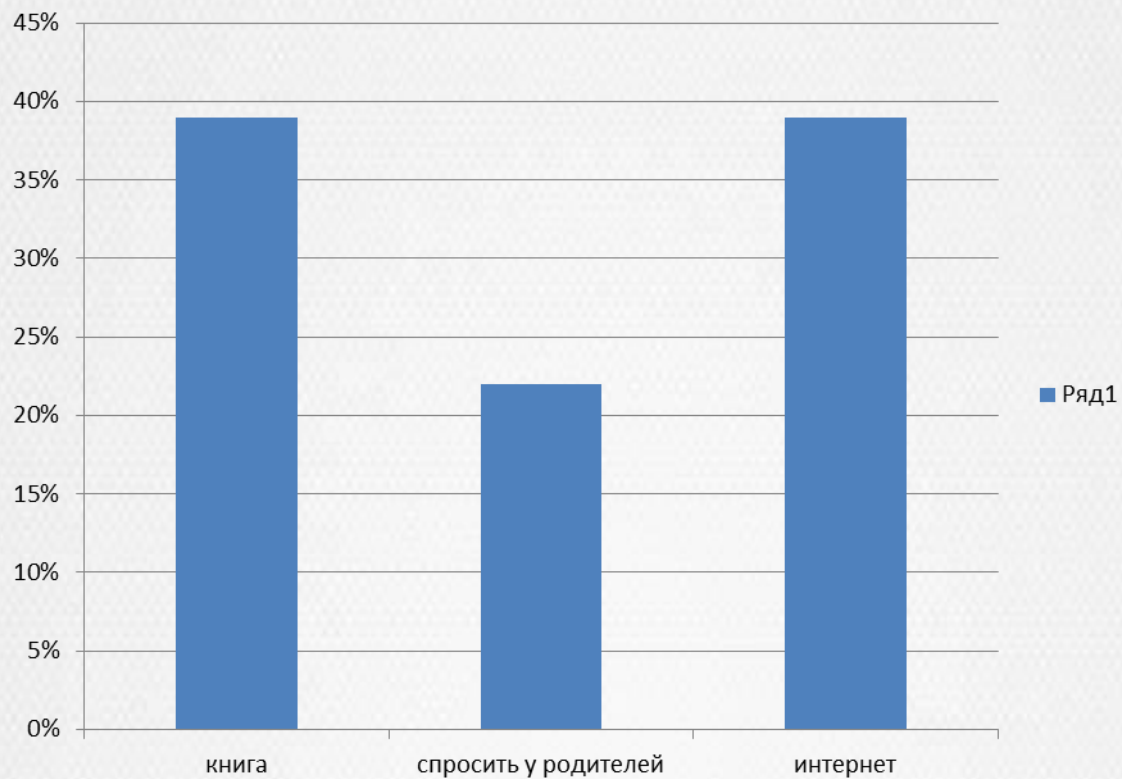
Считаете ли вы, что Интернет мешает вашей успеваемости?



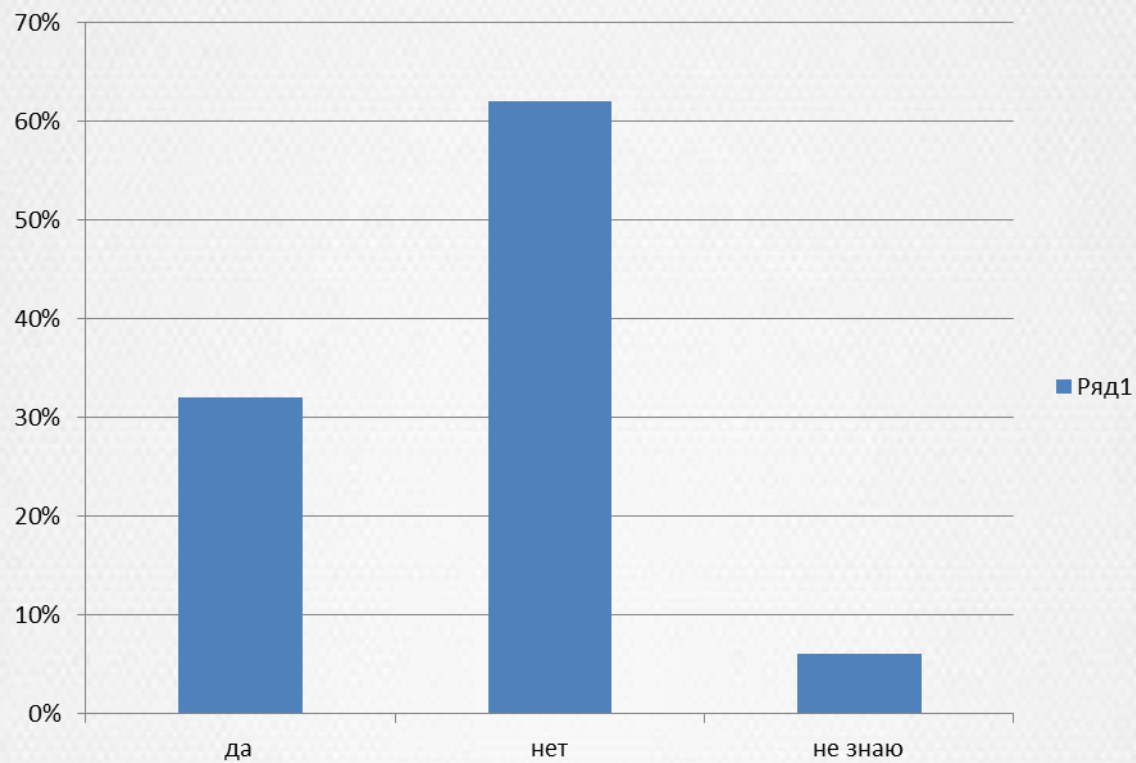
Если у вас не получается понять новую тему, то вы будете разбираться с учителем после уроков или посмотрите в Интернете?



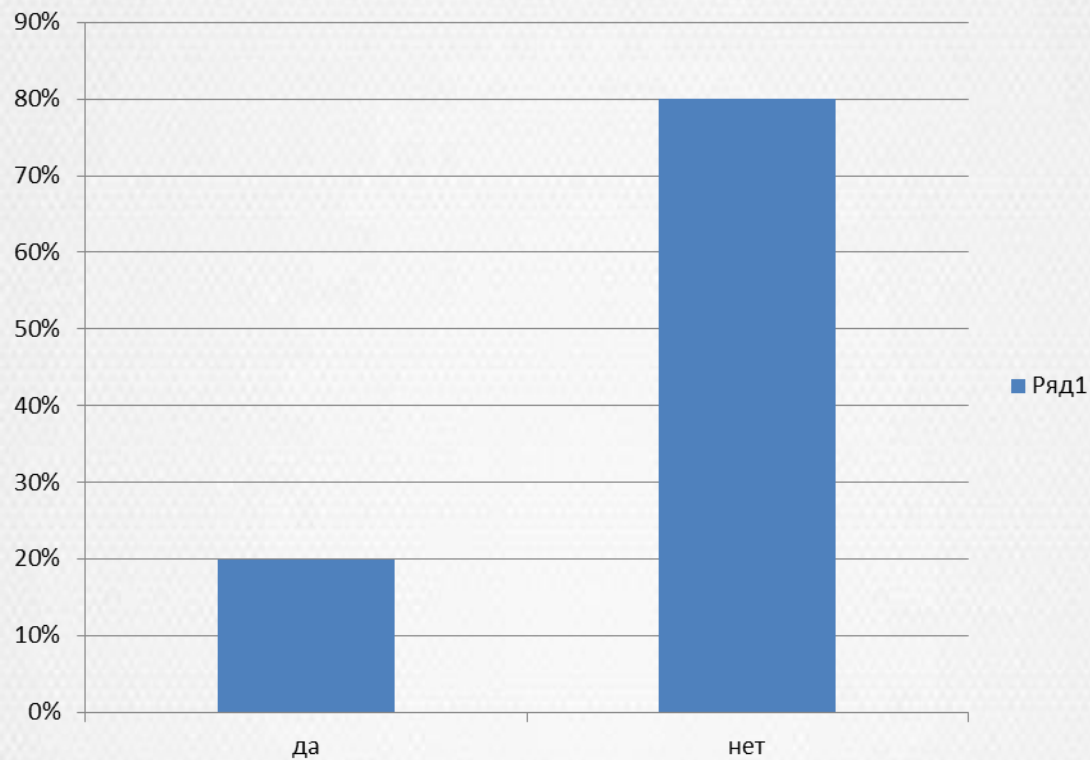
Какой способ вы бы выбрали для поиска информации?



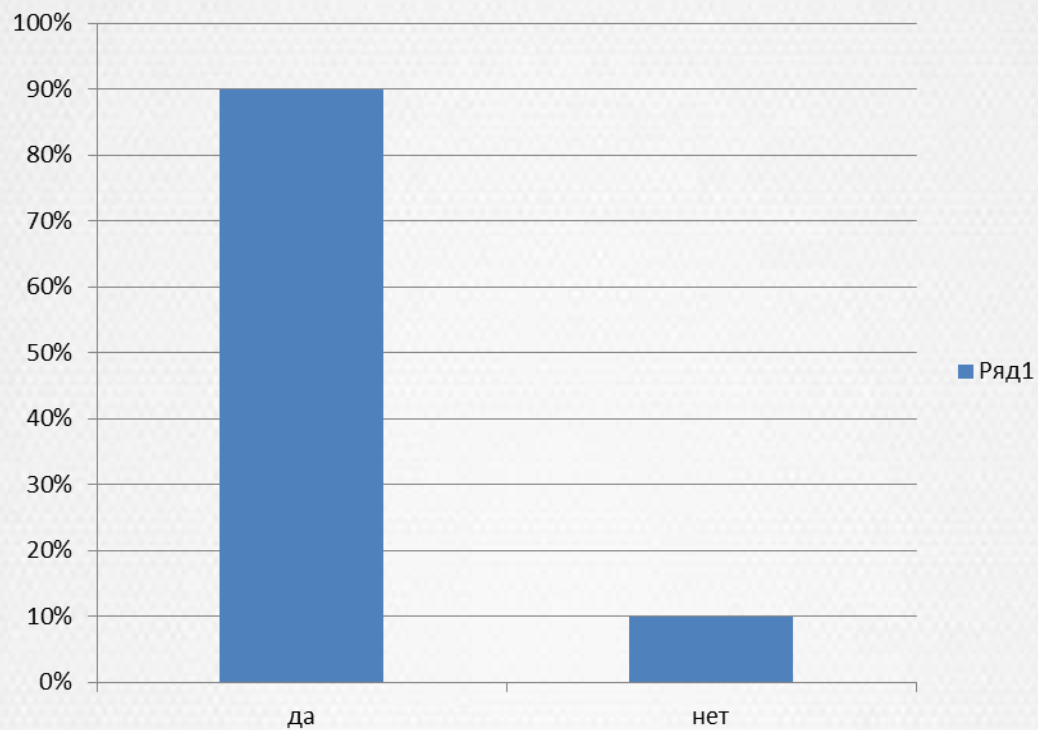
Интернет улучшает вашу успеваемость?



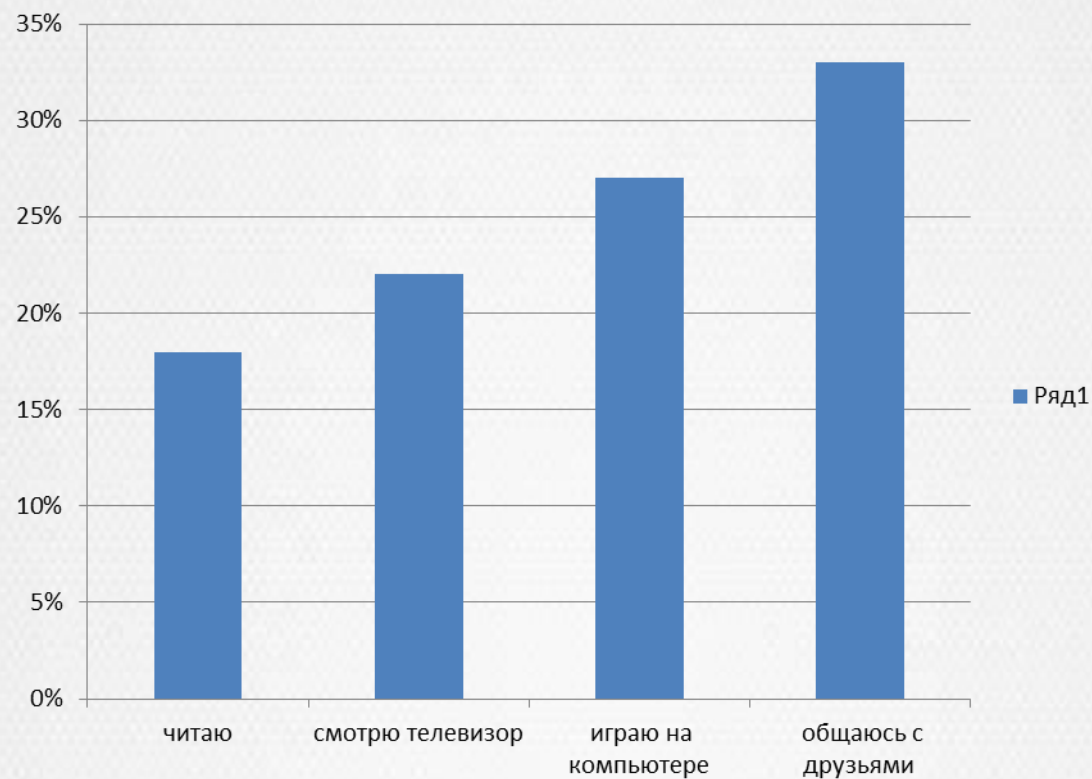
Зависимы ли вы от социальных сетей?



Влияет ли компьютер на здоровье учеников?



Как вы проводите свое свободное время?



Заключение

Интерес детей к компьютеру огромен, и нужно направить его в полезное русло. Наша гипотеза подтвердилась. Соблюдение несложных правил работы на компьютере позволит сохранить здоровье и одновременно открыть мир огромных возможностей.

- Правильно организовать свое рабочее место.
- Периодически делать физминутки.
- Делать перерывы в работе.
- Правильно распределять работу, чтобы не перегружать организм.

Ваше здоровье в Ваших руках!



Узелки на память

Возраст	Продолжительность
8-10 лет	45 мин.
11-13 лет	90 мин.
14-16 лет	135 мин.
Взрослые	6 часов

Общая продолжительность общения с компьютером в течение дня:

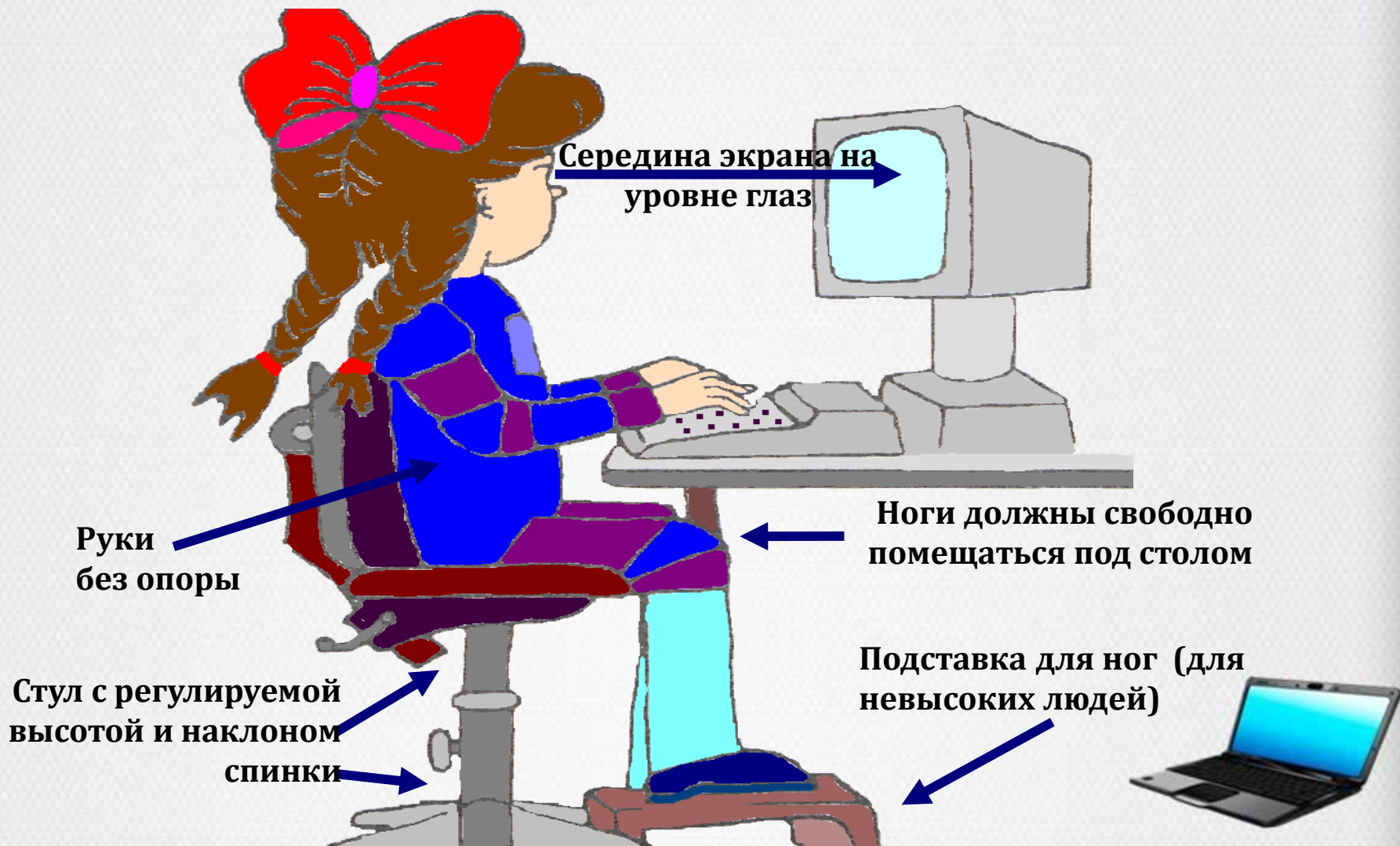
Непрерывное занятие школьника за компьютером не должно превышать времени, указанного в таблице:

Класс	Продолжительность
1	10 мин.
2-5	15 мин.
6-7	20 мин.
8-9	25 мин.
10-11	30 мин.



Узелки на память

Соблюдайте расстояние от глаз до монитора – 55-60 см



Компьютер – друг и помощник



Компьютер - враг



Интернет - ресурсы

1. <http://doc4web.ru/pedagogika/osnovnie-vrednie-faktori-pri-rabote-za-kompyuterom.html>
2. http://www.neumeka.ru/pravila_raboty_za_kompyuterom.html



Спасибо

за внимание!

