

Влияние компьютера на здоровье младшего школьника.

Ерастов Александр,
Ученик 4 «А» класса
МОУ СОШ № 96
с углубленным изучением
английского языка.

Некоторые факты:

- Компьютеры входят в жизнь человечества под возгласы всеобщего восхищения.

Ученые провели исследование, целью которого стало определить влияние компьютера на здоровье школьников, для разработки практической рекомендации для сохранения здоровья школьников при занятии за компьютером.

Использование компьютеров:

Сегодня компьютеры используются для многих задач:

- Создавать изображения и передавать их(ТВ, цифровое моделирование...).
- Следить за состоянием здоровья пациентов.
- Работать переводчиком.
- Программировать станки, прибора, игрушки, контрольную работу роботов.
- Предсказывать погоду.
- Помогать инвалидам,
- Принимать решения, следить за работой целого завода.
- Обрабатывать тексты, информацию.
- Создавать и хранить базу данных.
- Помогать людям в быту(факс, М/в печь, холодильник...)

Преимущество компьютера над человеком:

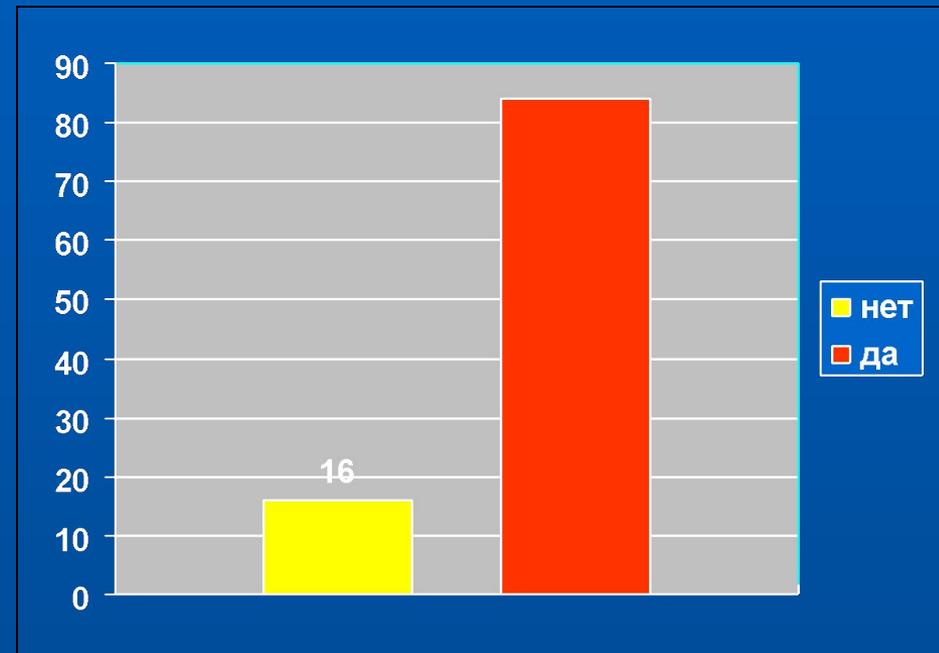
- 1) Во первых, скорость, с которой компьютер обрабатывает информацию.
- 2) Возможность обработки большей по объему информации.
- 3) Возможность работы с несколькими задачами одновременно.
- 4) Память, способная хранить огромное кол-во информации.
- 5) Точность. Предсказуемость. Надежность.

Результаты опросов:

На вопрос:

«Нравится ли вам работать на компьютере»,

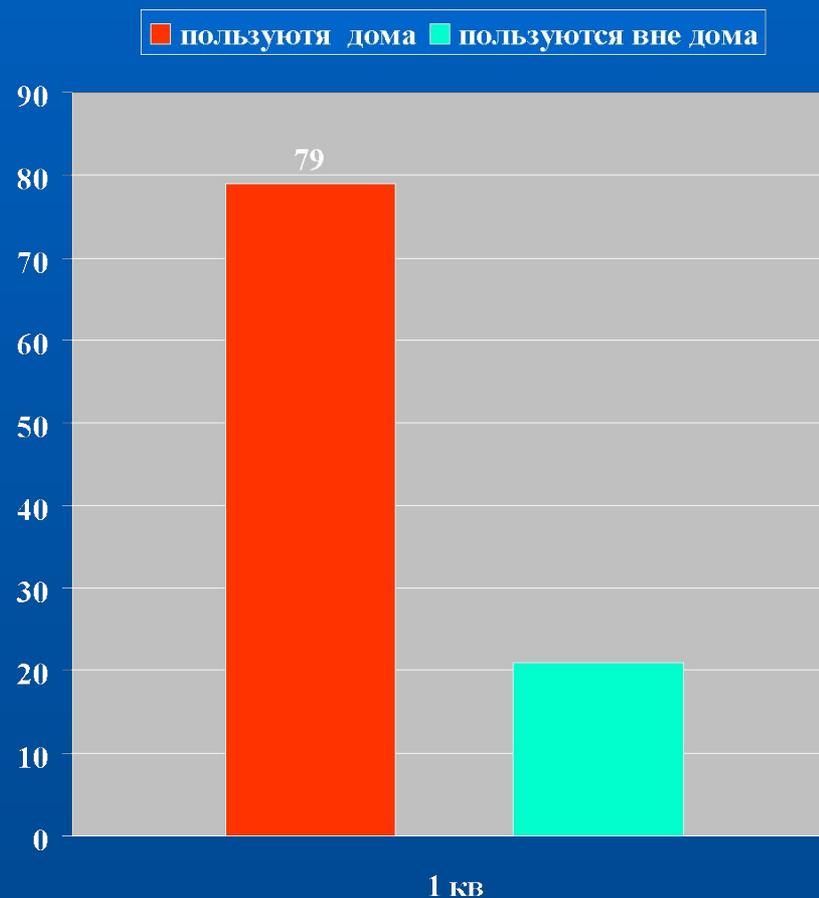
- ◆ 84% ответили «ДА»,
- ◆ 16% не смогли однозначно определить своё отношение.



Компьютеризация населения:

На вопрос: «есть ли у ребят дома персональный компьютер»

- ◆ 79% ответили, что есть.
- ◆ 21% нет, но они пользуются им в клубе или у родственников.



Мнения о компьютерах:

В основном, учащиеся (97%) используют компьютер только для ИГР. Остальные 3% используют его для получения и работы с информацией.

На вопрос, знают ли ученики и их родители влияния компьютера на здоровье, практически все ответили «ДА».

Практически все школьники (99%) сказали, что работа с компьютером развивают у них: память, внимание, работоспособность, познавательный интерес, быстроту реакции, знания. Что касается их родителей, только 77% считают, что работа с ПК влияет на: развитие кругозора. Усидчивость, логику и.т.п.

Правильная работа с ПК.

К сожалению ,результаты опроса показали что о правилах работы за компьютером знают **73%** школьников и **59%** родителей (правда рассказать о них с уверенностью смогли только 4 человека.) Соблюдают же эти правила , по словам учащихся **47%** (со слов родителей, требования выполняют **79%** детей).

Школьники проводят за компьютером от 0.5 до 30 часов в неделю, в среднем **3,5-4 часа в день!** Хотя допустимая норма **1,5 часа в день.** **78%** занимаются дольше этого времени.

Влияние компьютера на здоровье:

Первая, и самая главная проблема-ухудшение зрения.

Помимо этого, у детей могут возникнуть следующие жалобы:

- Головная боль;
- Головокружение;
- Утомляемость;
- Боли в левой половине груди;
- Боли в шее;
- Боли в пояснице;
- Боли в кистях рук.

Выводы:

- 1) Практически все учащиеся начальной школы пользуются компьютерами. 80% имеют ПК дома и работают с компьютером больше допустимой нормы (1,5ч.).
- 2) Как правило, работа за домашним ПК проходит без контроля взрослых. О нормах и правилах пользования ПК знают 73% учащихся и 59% родителей. Соблюдают же эти правила меньше 47%.
- 3) Работа за компьютером несет как положительное, так и отрицательное влияние на здоровье ребенка. Наиболее частые жалобы: ухудшение зрения, боли в суставах, утомляемость. Особенно серьезные проблемы возникают у детей 6-7 лет. Но делать общие выводы о влиянии компьютера пока что рано.
- 4) Для снижения отрицательного воздействия необходимо проводить беседы, разъяснять школьникам и родителям о нормах и правилах работы с ПК и обязательно контролировать занятия детей, учитывая их возраст и здоровье.

- Компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может и добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству. Каждым благом нужно уметь пользоваться. Это требование в полной мере относится и к компьютеру. Нам, особенно детям, предстоит жить в компьютеризированном обществе. Поэтому необходимо обучать школьников и взрослых не только азам дисплейной грамоты, но и правила безопасного общения с ним.