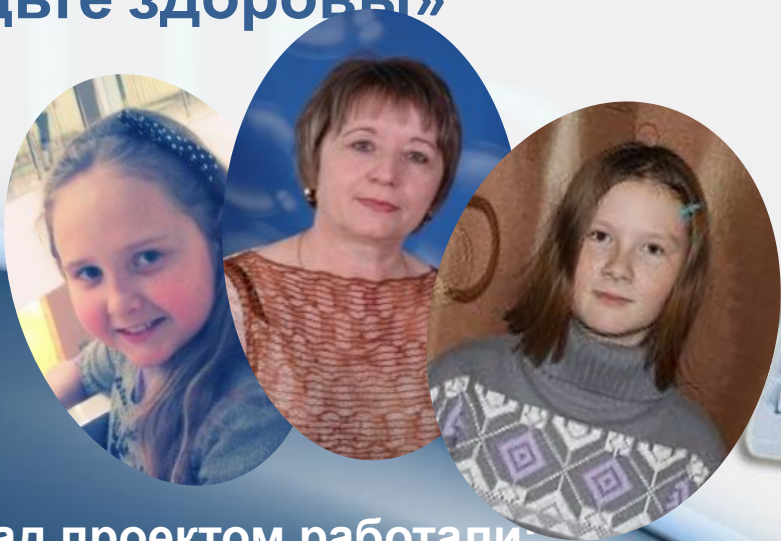


**Исследовательская работа
«Компьютер и здоровье».
Творческое название проекта
«Работайте на компьютере и
будьте здоровы»**



Над проектом работали:

Басова Валерия и
Макарова Елена, учащиеся
5 «а» класса

Руководитель:

Пестерева Елена





Цель работы:

Определить влияние компьютера на здоровье и дать рекомендации по сохранению здоровья при работе за компьютером учащимся и родителям.

Задачи:

- Изучив литературу, выявить основные вредные факторы при работе на компьютере.
- Провести анкетирование среди учащихся 2-11 классов нашей школы.
- Познакомиться с правильной организацией рабочего места;
- Создать буклет профилактического характера

Гипотеза:

При грамотном использовании компьютера можно избежать его вредного влияния на здоровье человека.

Почему мы выбрали эту тему?

XX век дал много «технических чудес», среди которых и компьютер с его многочисленными возможностями, в том числе и мировая информационная сеть ИНТЕРНЕТ.



Почему мы выбрали эту тему?

Бесспорно, компьютер поколения порой даже заменяет подросткам друзей, родителей, школу... Компьютерный мир так заманчив, красочен и моден. Но, компьютер влияет на все биологические характеристики организма человека, и в первую очередь, на его физическое и психическое здоровье.



Изучив литературу по данной теме, можно выделить следующие вредные

- нагрузка на зрение,
- стеснённая поза,
- заболевания суставов кистей р
- затрудненное дыхание,
- развитие остеохондроза,
- психическая нагрузка и стресс при потере информации
- компьютерная зависимость,
- наличие излучения от монитора

Какие заболевания может приобрести ребенок за время учебы в школе?



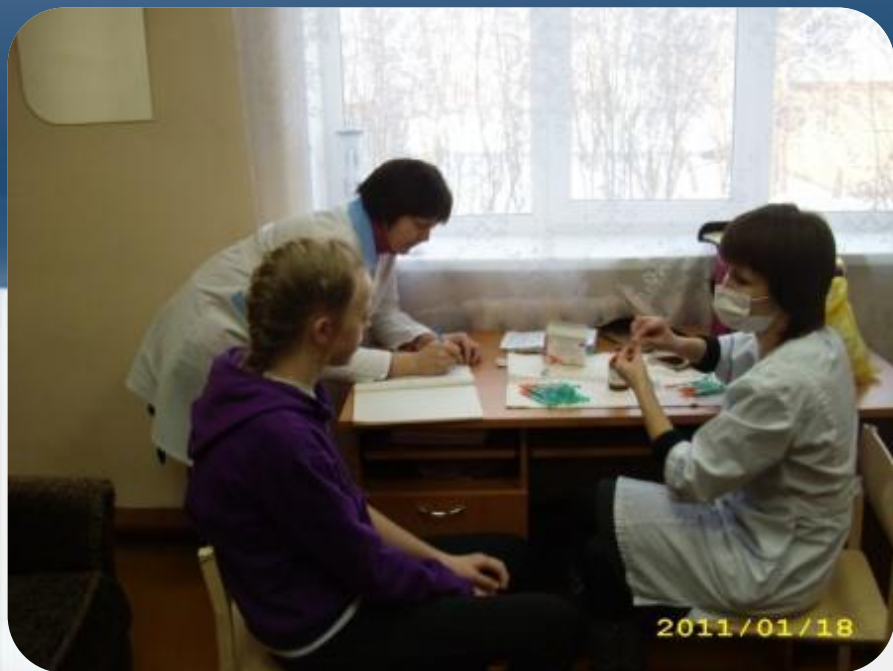
гипертоническая болезнь
Симптомы: нарушение сна, рассеянность, меньшая усидчивость.

проблемы со зрением
Симптомы: ребенок плохо различает буквы и шифры на школьной доске, старается сесть поближе к телевизору, прищуривается, чувствует боль в глазах и голове, стал рассеянным.

сколиоз
Симптомы: ребенок сутулится, одно плечо у него выше другого, выступает лопатка, когда он стоит прямо, одна рука отклоняется от туловища больше другой, при наклоне появляется горб.

гастрит и дуоденит
Симптомы: отрыжка после еды, изжога, тошнота, снижение или повышение аппетита, запах изо рта, боль под ложечкой, боль в желудке после еды.

вегето-сосудистая дистония
Симптомы: холодные пальцы рук, ног, кончик носа, часто появляются мурашки, плохой сон, вялость, рассеянность, раздражительность, плаксивость.



- По данным министерства здравоохранения республики результаты внеплановой диспансеризации 14 летних школьников в 2013 году показали, что состояние здоровья учащихся подросткового возраста ухудшилось. В частности, выявлены следующие заболевания: гипертония, сколиоз, ухудшение зрения, гастрит и дуоденит.



Гипертония



Сколиоз



Ухудшение зрения



Гастрит и дуоденит



Узнав о компьютерном излучении, возник вопрос: существует ли защита от компьютерного излучения?

В ходе поиска ответа натолкнулись на защиту растением – кактус. Причем тут кактусы? Многие растения (в том числе и кактусы) действительно растут лучше в условиях повышенного электромагнитного излучения. Однако понижают ли они его или никоим образом не влияют на него? В первый раз информация о том, что кактусы обладают способностью поглощать вредное излучение компьютеров, промелькнула в прессе в конце 80-х. С тех пор одни ставят вокруг монитора кактусы, другие утверждают, что все это бред.



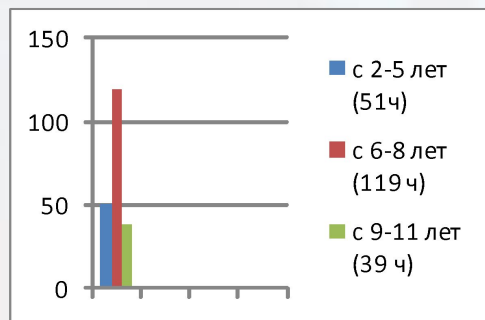
А где же истина? Кто-то всерьез исследовал эту проблему?

Оказалось, что да. И выяснилось, что кактус очень эффективен в нейтрализации последствий вредного воздействия компьютера. Также не стоит сбрасывать со счетов то обстоятельство, что кактус (вернее его колючки), как и любое другое растение, может выполнять функции ионизатора воздуха пассивного типа. Ведь не просто же так выращивать дома цветы всегда считалось полезным и благоприятным для здоровья человека занятием. Учитывая все сказанное выше, можно сказать, что теоретические обоснования защитных свойств кактуса не являются мифом или выдумкой обывателей. Поэтому мы решили в кабинете информатики развести кактусы.

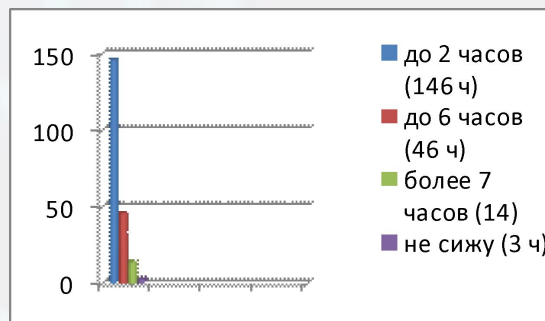


Результаты анкетирования

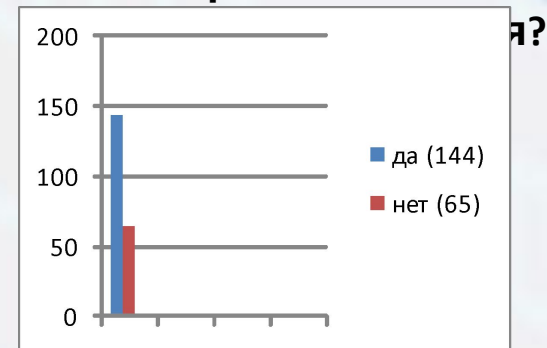
С какого возраста вы сидите за компьютером?



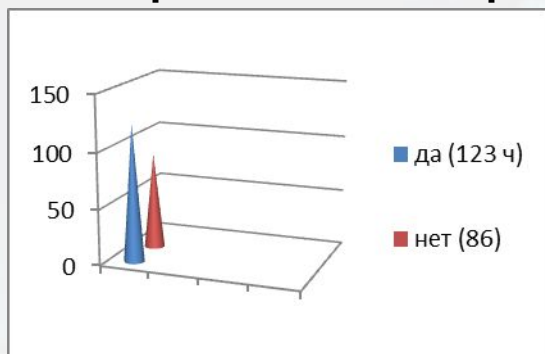
Сколько часов вы сидите за компьютером?



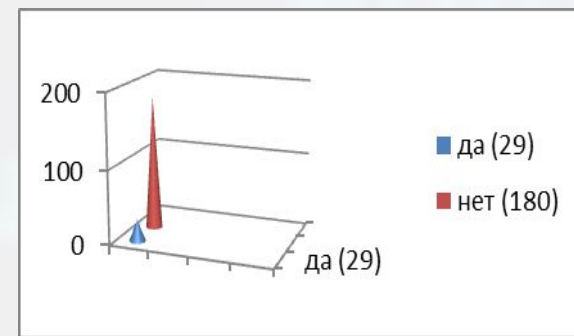
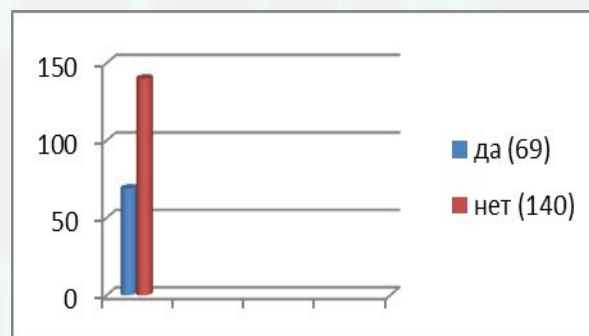
С приобретением компьютера



Есть ли постоянное желание играть в игры за компьютером?



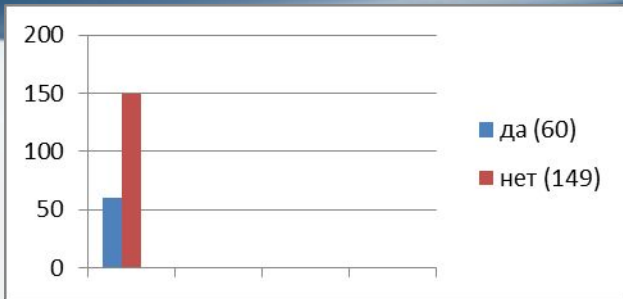
Придя домой, вы сразу садитесь за компьютер?



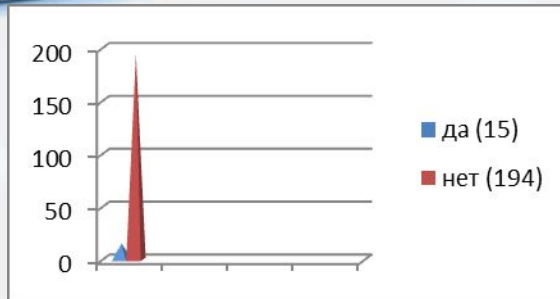
Проводили вы хоть одну ночь за компьютером?



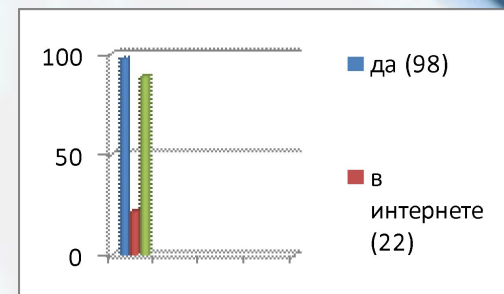
**У вас сломался компьютер,
значит у вас плохое
настроение?**



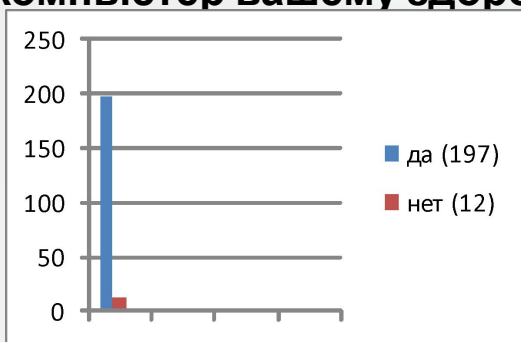
**Вам запретили сидеть за
компьютером, вы
конфликтуете?**



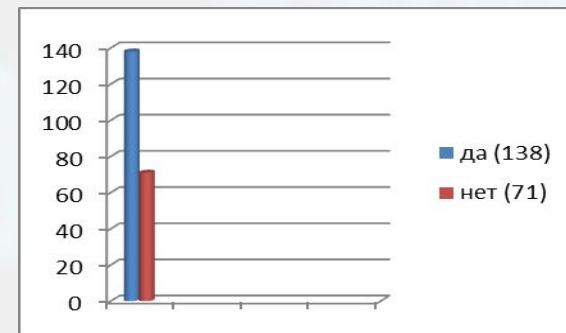
**Какое общение вы
предпочитаете?**



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



**Вы делаете гимнастику для
глаз?**



**Устают ли ваши глаза, при
работе
за компьютером?**





Наши советы

Не секрет, что наш мозг получает основную часть информации из окружающего мира с помощью глаз. За последние 50 лет нагрузка на зрение возросла многократно благодаря повсеместному распространению компьютеров, резкому увеличению количества телевизионных каналов, появлению киноформата 3D и т.п.



Наши советы при работе за ПК:

- 1) Частое моргание глазами. Быстро и легко моргайте 2 минуты. *Способствует улучшению кровообращения.*
- 2) Крепко зажмурьте на 3-5 секунд глаза, а затем откройте глаза на 3-5 секунд. Повторите 7 раз. *Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.*



Наши советы при работе за ПК:

- 3) Упражнение «велотренажер для глаз»: перемещайте взгляд в разных направлениях (по кругу – по часовой стрелке и против, вправо – влево, вверх – вниз, восьмеркой). Глаза при этом могут быть открыты или закрыты, по желанию. Если глаза открыты, то при движении взгляда обращайтесь внимание на окружающие предметы. *Укрепляет мышцы глаз.*
- 4) Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2



Наши советы при работе за ПК:



- 3) Упражнение «велотренажер для глаз»: перемещайте взгляд в разных направлениях (по кругу – по часовой стрелке и против, вправо – влево, вверх – вниз, восьмеркой). Глаза при этом могут быть открыты или закрыты, по желанию. Если глаза открыты, то при движении взгляда обращайтесь внимание на окружающие предметы. **Укрепляет глаза.**



Вывод:

Компьютеры прочно вошли в нашу жизнь. Обойтись без них человечество уже не может. Однако, следуя в ногу со временем важно помнить о том, что здоровье – важная составляющая нашей жизни.
«ЗДОРОВЬЕ НЕЛЬЗЯ УЛУЧШИТЬ, ЕГО МОЖНО ТОЛЬКО СБЕРЕЧЬ!»



Спасибо за внимание!



МБОУ СОШ №24 г. Улан-Удэ