
Компьютер друг или враг

СТУДЕНТКА 217 ГРУППЫ

ШУЛЬГА ЕКАТЕРИНА ОЛЕГОВНА

Компьютер в нашей жизни

За свое, относительно не долгое существование компьютер уже успел занять место во многих областях жизнедеятельности человека, он уже не заменим на работе, помогает детям в учёбе, и, конечно же, является одним из самых любимых развлечений для них. С появлением интернет он ещё и стал лучшим способом поиска информации, делового общения, отдыха, в общем, некоторым людям уже трудно представить жизнь без компьютера.

Плюсы в использовании компьютера

при возможности подключения к интернету компьютер становится незаменимым источником информации: энциклопедии, словари, справочники доступны для пользователя в любое время суток;

также при возможности подключения к интернету компьютер представляет собой средство связи для людей, живущих в разных странах; это возможно путем регистрации электронного почтового ящика, регистрации в социальных сетях, в скайпе и т. д.;

объем памяти компьютера позволяет загружать различные программы, используемые в офисах, на предприятиях и на производстве;

компьютер представляет собой универсальное средство развлечения: игры на дисках, игры онлайн, аудио- проигрыватели и видео- проигрыватели.

Однако помимо многочисленных плюсов, которые приносит компьютер человеку, не стоит забывать и о его влиянии на здоровье.

Дети стали меньше проводить время на улице, меньше играть в подвижные игры, пользователи интернет стали меньше общаться лично.

Компьютер и физическое здоровье

Компьютер может стать помощником в интеллектуальном развитии, освоении профессии, а может разрушить здоровье и привести к социальной дезадаптации.

Минусы в использовании

Проблемы со здоровьем

Психологические проблемы

Зависимость

Заболевания вызываемые при работе с компьютером

Частое сидение за компьютером или планшетом может привести к покраснению и сухости глаз, ухудшению зрения, нарушению осанки, проблемам с мышцами (от их длительной неподвижности), кислородному голоданию мозга (в результате сдавливания сосудов и отсутствия свежего воздуха), расстройствам сна.

Психологические проблемы

Дети, с раннего возраста много пользующиеся гаджетами и мало времени проводящие со сверстниками, могут иметь проблемы с социальной адаптацией. Им трудно общаться с людьми, находить с ними общий язык, они робки и застенчивы, мало знают о жизни за пределами компьютера и часто теряются в реальных жизненных ситуациях.

Зависимость

Это самое серьезное последствие от использования ПК и гаджетов. Оно формируется под влиянием многих аспектов (частое использование устройства, отсутствие других интересов в жизни, проблемы личного характера и т.д.) и имеет целый ряд симптомов.

Симптомы зависимости

Фанатичное отслеживание новинок техники и неконтролируемое желание их получать (частые просьбы купить устройство, капризы и истерики, если этого не происходит)

Возникновение чувства эйфории при использовании устройства – ребенок чувствует себя счастливым только тогда, когда имеет возможность подержать гаджет в руках, посидеть за компьютером, зайти в Интернет и т.д.

Отсутствие других интересов, целей и стремлений – школьник забывает обо всем и не имеет других радостей, все время проводит только с устройством

Пренебрежение семьей и друзьями: члены семьи и друзья отходят на второй план – ребенок практически не общается с ними

Возникновение проблем в школе (проблемы с поведением, прогулы, плохие отметки и т.д.)

Негативная реакция (плач, агрессия, истерика, обида и др.) на попытки ограничить работу с устройством

Профилактика болезней

Профилактика заболеваний органов дыхания:

Кондиционеры, пылеуловители, ионизаторы, влажная уборка и проветривание помещения снижают вредное воздействие электростатического поля. Эффективно и умывание холодной водой сразу после работы на компьютере.

Профилактика нервных расстройств:

Если 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.

Профилактика болезней позвоночника:

- 1. Правильно подобрать рабочую мебель: Кресло должно быть на роликах, с регулируемой высотой сиденья и спинкой, без подлокотников, вращающееся вокруг своей оси. Стол должен иметь специальную выдвижную доску для клавиатуры.**
- 2. В перерывах между работой на компьютере необходимо устраивать разминку.**

Профилактика заболеваний глаз:

Влияние компьютера на зрение уменьшается при работе на современном мониторе с высокой разрешающей способностью и высокой частотой развертки изображения, существенно снижающей эффект мерцания.

Оптимальный размер экрана для малыша - 15 дюймов, а для школьника подойдет 17-дюймовый монитор.

Правильное расстояние до монитора - около 45-60 см, желательно, чтобы он находился ниже уровня глаз

Режим работы:

Ограничение времени работы на компьютере - важный фактор сохранения здоровья. Школьникам можно разрешить проводить перед монитором до 2 часов, устраивая 10-15 минутные перерывы каждые полчаса

Спасибо за внимание

