

# Влияние компьютера на здоровье школьников

---

**Автор работы:**  
**Масленникова Валерия**  
**(ученица 8 Д класса**  
**МБОУ Чкаловская СОШ №5 )**  
**Руководитель:**  
**Вепрева Ольга Петровна**



# Актуальность темы:



Несколько лет назад люди не думали, какую роль будет играть компьютер в жизни человечества.

Техника не стоит на месте, а стремительно развивается .

Я решила исследовать зависимость учащихся от компьютера и к каким изменениям может привести это влияние.

# Цель работы:

---

**Изучение влияния компьютера на здоровье школьников.**

## Задачи:

- Изучить материал из различных источников.
- Выявить негативные факторы влияния компьютера на здоровье школьника.
- Провести анкетирование среди респондентов 4 и 8 классов.
- Проанализировать полученные данные о влиянии компьютера на здоровье школьников, сделать выводы.
- Предложить пути сохранения здоровья при работе за компьютером.

# План

---

- **Постановка проблемы**
- **Поиск информации по данной тематике**
- **Анализ, систематизация, структуризация информации**
- **Разработка анкеты**
- **Анкетирование учеников**
- **Обработка результатов**
- **Выводы и рекомендации**



# Польза, приносимая компьютером в повседневную жизнь:

Посещение виртуальных лабораторий, музеев и т.д.

[www.google.ru](http://www.google.ru)

[www.yandex.ru](http://www.yandex.ru)

Поиск информации

Творчество (создание рисунков, презентаций, мультфильмов, электронных книги и т.д.)



<http://www.computer-museum.ru>

виртуальный компьютерный музей

Общение с новыми друзьями (ICQ, чаты, электронная почта)

Развитие зрительно-моторной координации  
[cybermama.ru](http://cybermama.ru) – советы родителям

# Вред, приносимый компьютером в повседневную жизнь:

---

**Вредное влияние на физическое здоровье**  
( нарушение осанки, зрения и т.д.)



**Психологические проблемы**

( отдаление от родителей, фобии, агрессия, уход от реальности и т.д.)

**Бесполезная трата времени**

**компьютерная зависимость**

# Этап анкетирования

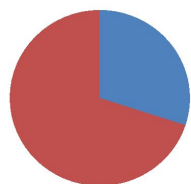
- Место проведения: МБОУ Чкаловская СОШ № 5
- Дата проведения : март 2014 года
- Участники анкетирования: ученики 4 и 8 класса (42 человека)
- 23 человека в возрасте 10-11 лет, 19 человек 13-14 лет.



# Результаты анкетирования

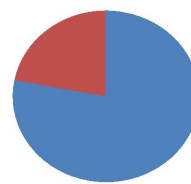
## Результаты медицинского осмотра

4 класс



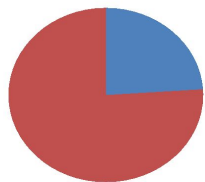
■ нарушение зрения  
■ нет нарушений

8 класс



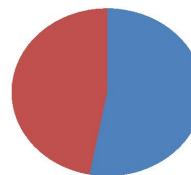
■ нарушение осанки  
■ нет нарушений

4 класс



■ нарушение осанки  
■ нет нарушений

8 класс

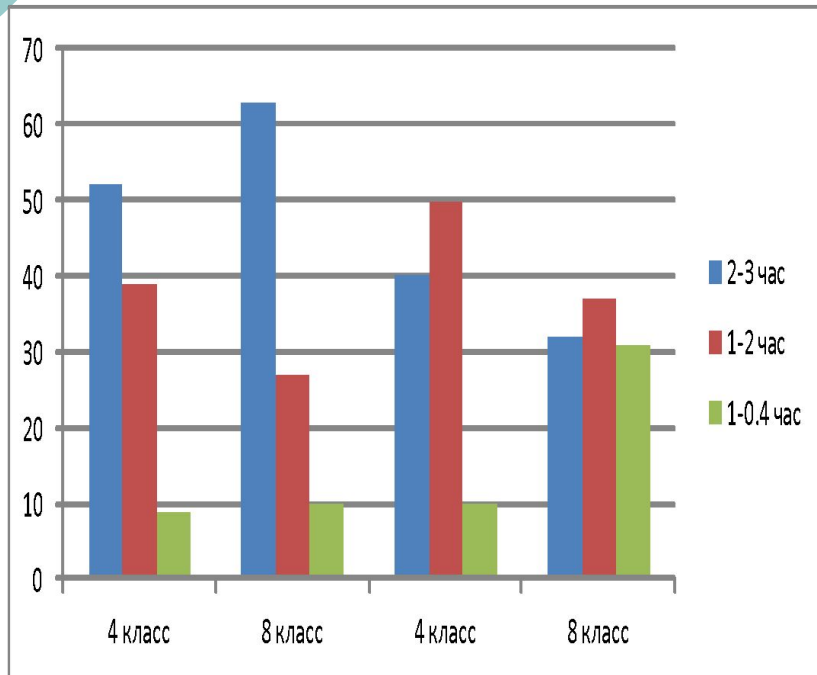


■ нарушение зрения  
■ нет нарушений

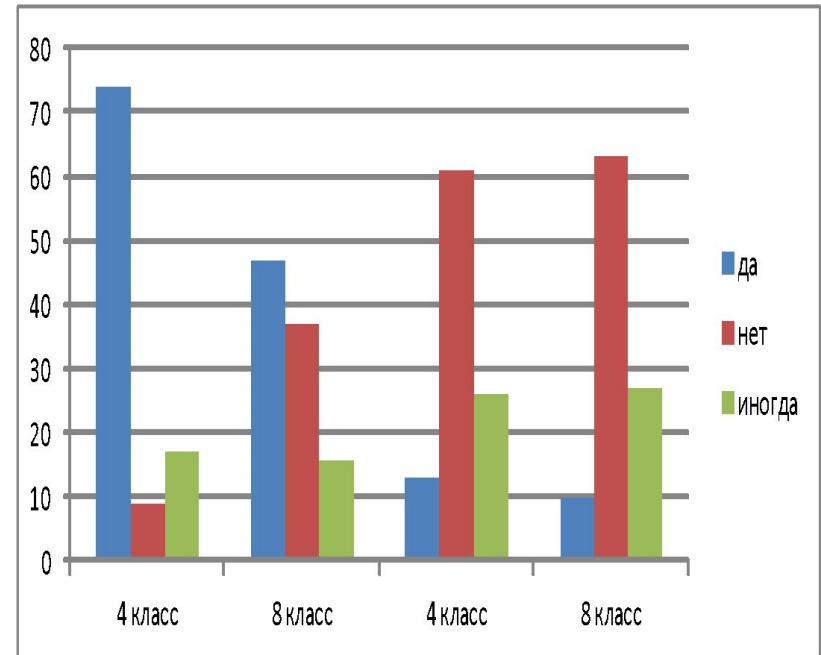


# Результаты анкетирования

1. Сколько времени проводишь за компьютером?
2. Сколько времени в развлекательных целях?

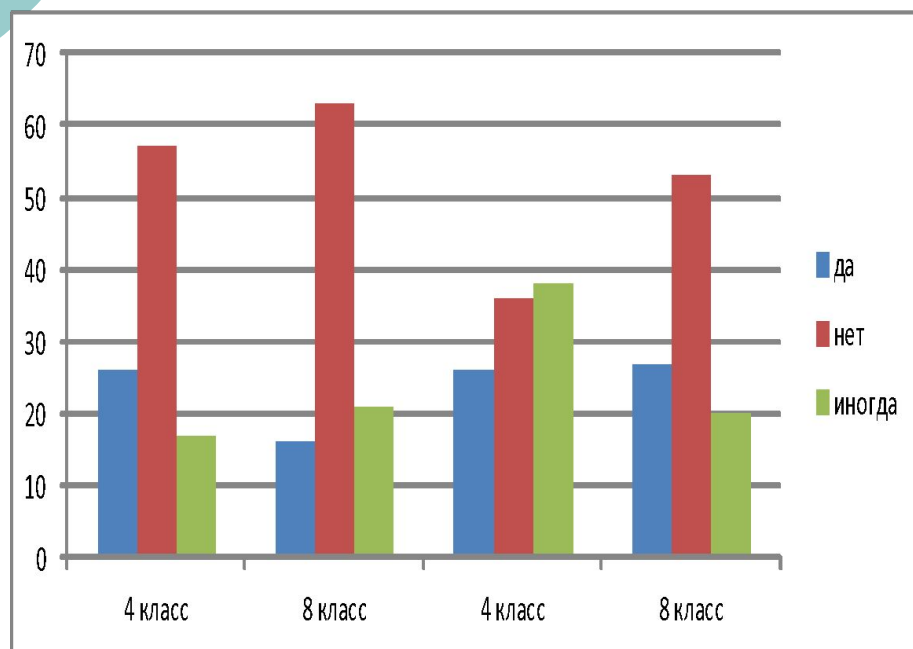


1. Делаеть ли ты перерывы при работе?
2. Болят ли у тебя спина, запястье, глаза?

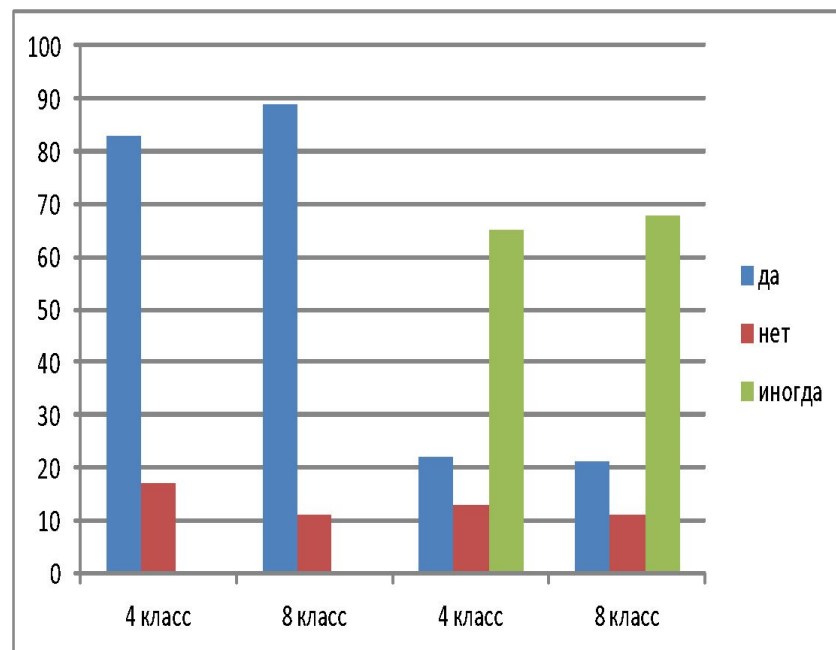


# Результаты анкетирования

1. Думаешь ли об играх, не играя за компьютером?
2. Нервничаешь ли ты, если что-то не получается?



1. Знаешь ли ты какие-нибудь упражнения для глаз?
2. Как часто их выполняешь?



## Интервью с психологом школы № 5 Паршиной Еленой Витальевной

---



**Конец 20 столетия невозможно себе представить без достижения технического прогресса. Однако при всех неоспоримых достоинствах этой техники есть и немалые минусы: влияние на здоровье человека: дискомфортное состояние при долгой работе, усталость, резь и покраснение глаз, головная боль, страдают мышцы рук, шеи, боли в спине.**

**Должны быть определенные требования при работе за компьютером.**

**Главное, чтобы компьютер не был способом уничтожения времени, а чтобы был средством в решении важных задач.**

# Интервью с учителем русского языка и литературы школы № 5 Сергиевской Любовью Юрьевной

---



**Известно, что нахождение за компьютером более 40 минут в день приводит к снижению зрения, а так же формируется психологическая зависимость. По мнению профессора Нижегородской медицинской академии – нахождение за компьютером более 2 часов в день изменяет кровь до состояния раковой. Положительные стороны: Интернет – самый удобный и быстрый источник информации, с ним можно многое узнать, не выходя из дома. В том числе информацию, которую не всегда найдешь в книгах.**

**Все хорошо в меру!**

## Врач - педиатр Чкаловской ЦРБ

---

**Зайцева Татьяна Михайловна. ответила на вопрос:  
Влияет ли компьютер на здоровье подрост?**



**Даже не очень продолжительная работа за компьютером, не более 1-2 часов, вызывает у 73% подростков общее и зрительное утомление, в то время как обычные учебные занятия вызывают усталость только у 54% подростков.**

**Больше бывайте на свежем воздухе!**

# Заключение

---



**Исследуя проблему влияния компьютера на здоровье человека, становится очевидным, что средства информационных технологий безусловно влияют на организм человека, «общение» с компьютером требует соблюдение элементарных гигиенических норм, касающихся труда и отдыха.**



# Спасибо

# за внимание!

