

Аттестационная работа

Слушателя курсов повышения квалификации по программе:
«Проектная и исследовательская деятельность как способ
формирования метапредметных результатов обучения в
условиях реализации ФГОС»

Кондрашова
Марина Юрьевна
Тверская область Оленинский район
МКОУ Оленинская СОШ
Образовательное учреждение, район

На тему:
Влияние на организм младшего школьника
компьютерных и подвижных игр.

Исследовательский проект:

**«Влияние на организм
младшего школьника
компьютерных и подвижных
игр».**

Объект исследования: компьютер и подвижные игры

Предмет исследования: организм младшего школьника



podnya.ua
содержит

Цель проекта:

Выявить пользу и вред компьютерных и подвижных игр на организм младшего школьника.



Задачи проекта:

- **Изучить информацию по данной теме.**
- **Определить основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером.**
- **Выявить необходимость физической активности в течение дня.**
- **Ознакомить с результатами исследования своих коллег на кафедре.**
- **Разработать памятки младшим школьникам и родителям для сохранения здоровья.**
- **Провести классный час и конкурсы на тему «Мои любимые игры»**



Гипотеза :

предполагаю, что длительное занятие компьютерными играми вредит здоровью младшего школьника, а подвижные игры укрепляют его организм.



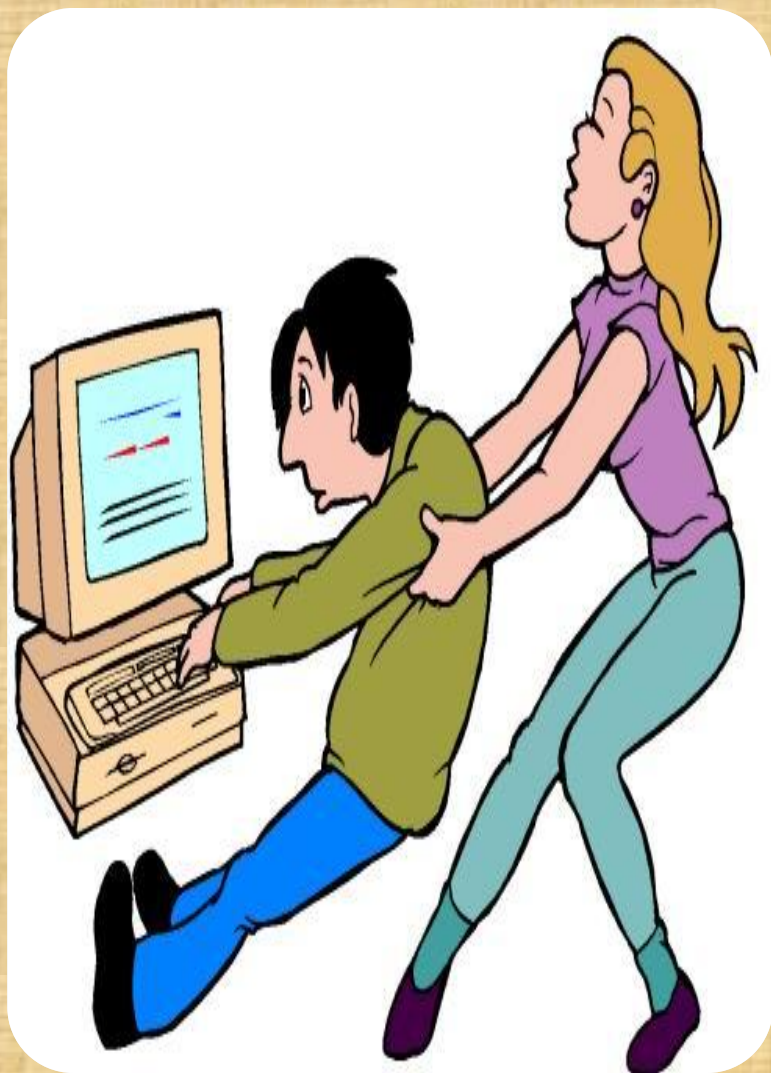
Методы исследования:

Наблюдение
Информационный
Аналитический
Беседа
Анкетирование



Актуальность проекта

Хочу играть и не пойду гулять!

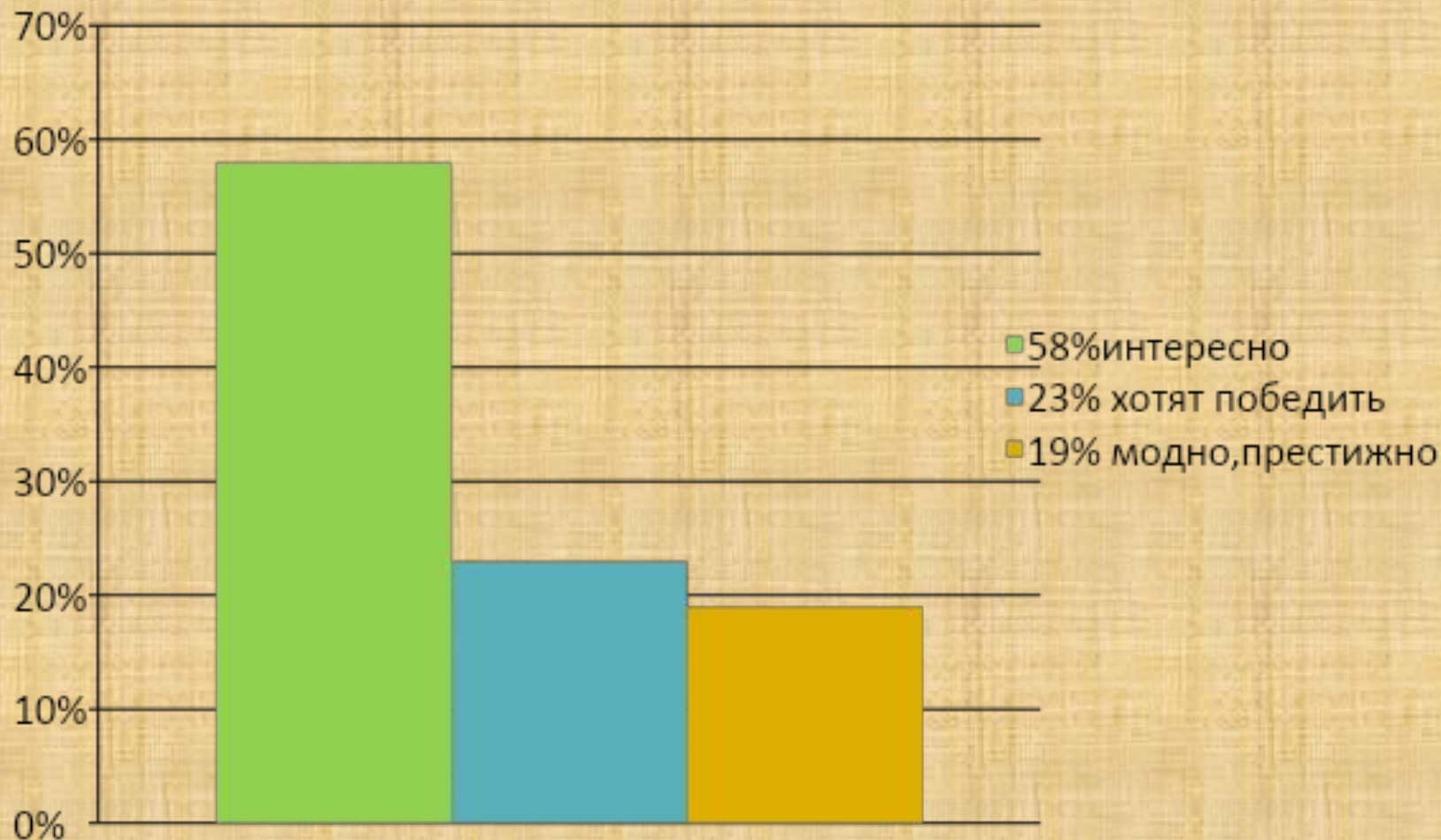


Социальный опрос: «Что вы предпочитаете делать в свободное время? В какие игры вы играете?»

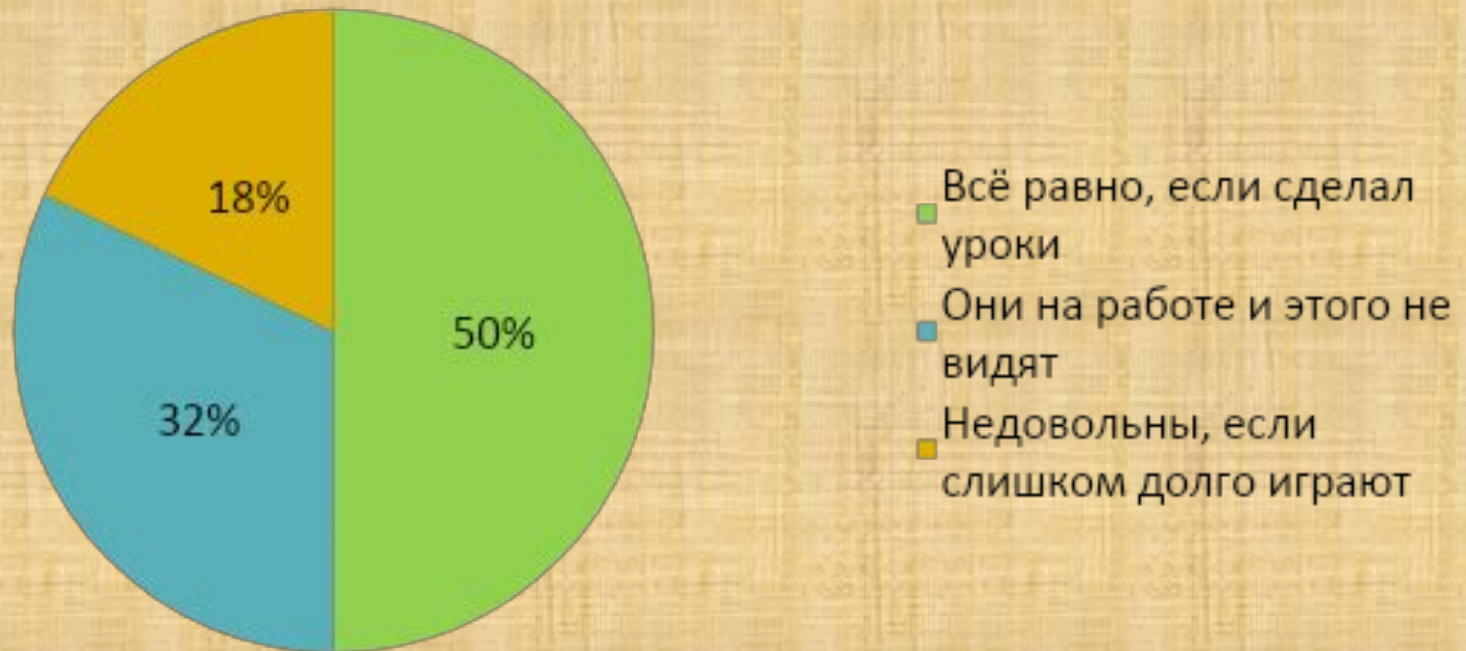
- **80% учащихся увлекаются компьютерными играми, причём многие имеют «игровой опыт» с 4-6 лет.**
- **20% учащихся предпочитают в свободное время заниматься спортом и любят подвижные**



Почему вы играете в компьютерные игры?



Вопрос родителям: «Как вы относитесь к тому, что ваш ребёнок играет в компьютерные игры?»



Консультация медработника

ШКОЛЫ

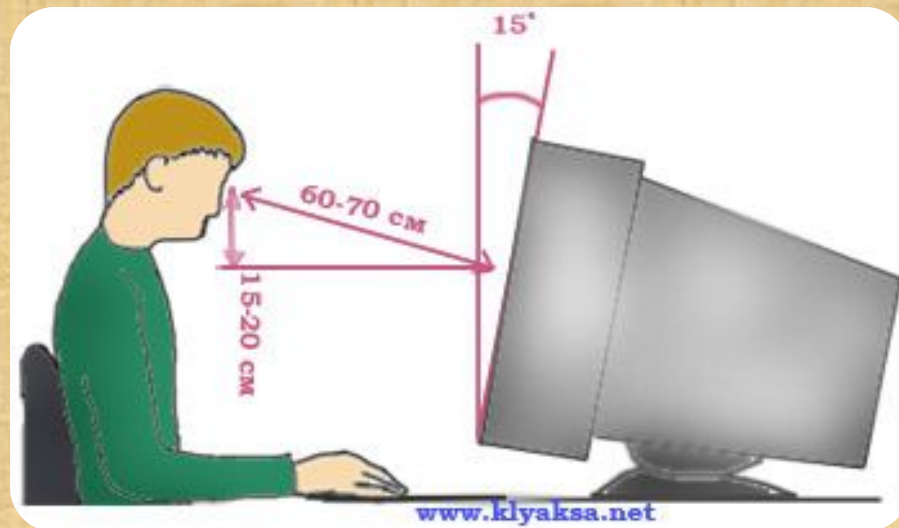
Дебелова Светлана
Александровна

« Компьютер влияет на здоровье человека, в частности на зрение своим негативным излучением и на осанку. Дети, играя в компьютерные игры, забывают о своих потребностях и проблемах, компьютер зачастую заменяет ребёнку друзей.»

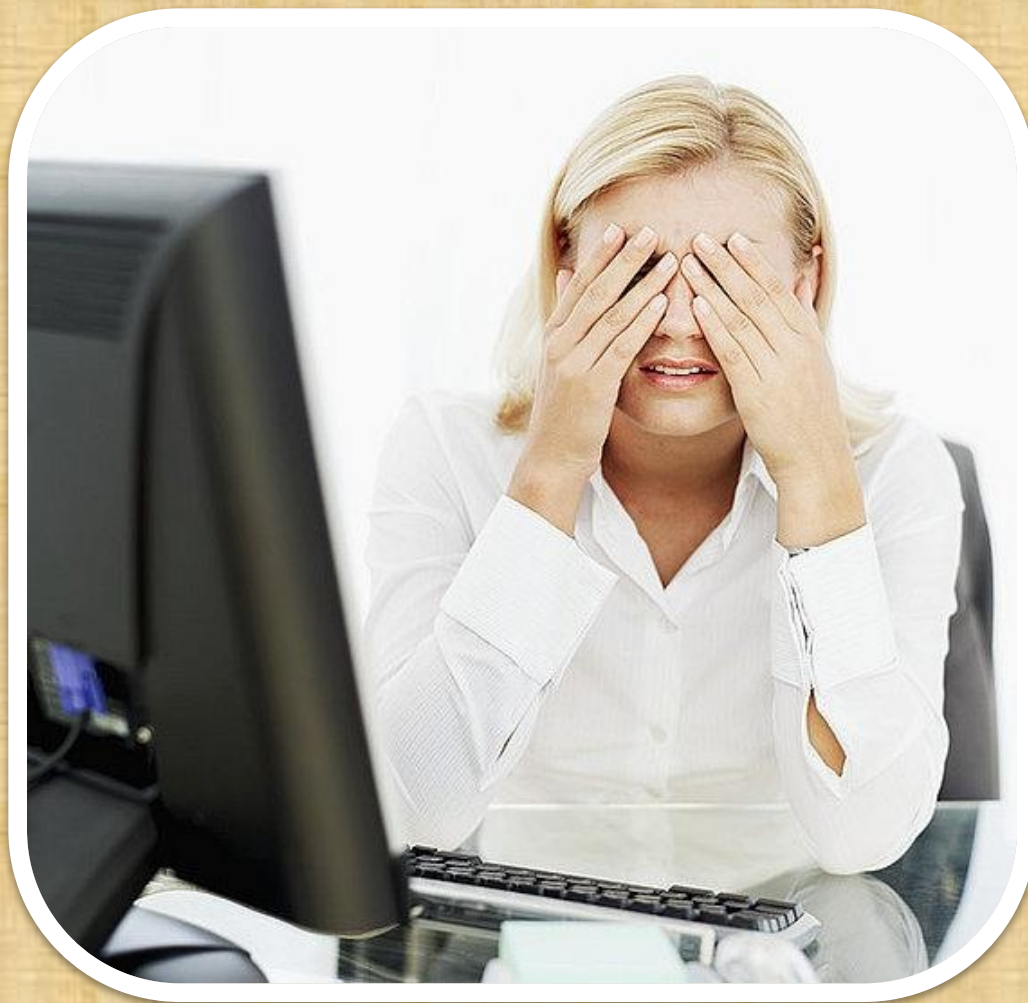


Комфортное рабочее место.

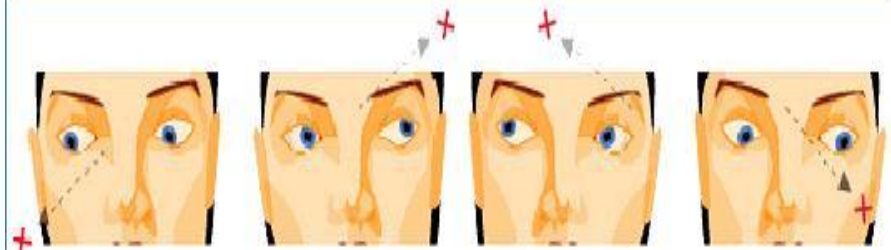
1. Расстояние от экрана до глаз должно составлять 60-70 см.
2. Использование мебели, соответствующей ростовым данным ребёнка.
3. Освещённость на рабочем столе должна составлять 300-500 люкс.
4. Проветривание помещения для создания микроклимата (19-21*С, при 55-62% влажности воздуха).
5. Настройка монитора по показателям яркости и контрастности, использование жидкокристаллических или плазменных мониторов.



«Компьютерный зрительный синдром»



Гимнастика для глаз.



Основные правила при работе с компьютером.

- 1. Установить монитор так, чтобы отсутствовали блики на экране.**
- 2. Обеспечить правильное освещение помещения.**
- 3. Соблюдать правильную позицию за компьютером.**
- 4. При работе чаще моргать.**
- 5. Смотреть не только на экран.**
- 6. Не смотреть пристально на экран.**
- 7. Выполнять кратковременную гимнастику для глаз.**
- 8. После 15-20 минут работы за компьютером необходимо делать перерыв.**

На месте не сидим!

**«Человек способен насидеть себе
болезнь и набегать здоровье», –
гласит известная народная**



Подвижные игры

Развивают физические качества : ловкость, скорость, силу, терпение, выносливость, смелость, смекалку;
развивают моральные нормы поведения: вежливость, сдержанность, помощь ближнему, совесть;
формируют психологические качества: характер, память, темперамент, мышление, самооценку;
оказывают содействие повышению спортивных результатов; разрушают все барьеры общения с ребятами в процессе игры;
расковывают детей, высвобождают положительную энергию, которую можно использовать в течение всего дня.



Выводы

проекта:

- 1. Анализируя своё исследование сделала вывод, что действительно чрезмерное увлечение компьютерными играми вредит здоровью младшего школьника.**
- 2. Необходимо работать на компьютере соблюдая санитарно-гигиенические нормы, разработанные для младшего школьника.**
- 3. Включать в свой режим дня подвижные игры на свежем воздухе, заниматься физкультурой и спортом.**
- 4. Следовать рекомендациям специалистов, вести здоровый образ жизни, беречь и заботиться о своём здоровье.**



Результат ы проекта:

1. **Выступление с результатами исследования перед коллегами своей кафедры;**
2. **Памятки для родителей и учащихся младших классов;**
3. **Проведение классного часа на тему: «Влияние компьютерных игр на здоровье человека» и конкурса рисунков «Мои любимые игры»;**
4. **Проект призывает задуматься, что проблема компьютерных игр и зависимость от них присутствует в наше время и нужно следить за тем, чтобы дети не были оторваны от реального мира и не погружались в мир виртуальной игры.**

