

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сосновская средняя общеобразовательная школа №1*

Доклад по теме
**«Влияние компьютера
и сотового телефона
на жизнь и здоровье школьников»**

*Учитель: Данилкина Вера
Михайловна*

2012 год

Влияние компьютера на жизнь и здоровье школьников

Введение

Сегодня представить будущее без компьютера невозможно. Работа на нем обучает детей новому, более простому и быстрому способу получения и обработки информации. А умение найти необходимый для деятельности материал и эффективно его обработать ускоряет и оптимизируют процесс мышления. Компьютер может стать помощником в интеллектуальном развитии ребенка, освоении им профессии, а может разрушить здоровье и привести к социальной дезадаптации.

Научить ребенка целесообразно использовать возможности компьютера, что бы это приносило пользу, а не вред задача взрослых: родителей и учителей.

Только взрослый человек способен объяснить ребенку важность сохранения здоровья. Ведь детский возраст гибок для принятия новой информации. С возрастом изменить свой образ жизни гораздо сложнее, так как приходится ломать стереотипы и привычки. Поэтому именно с детства необходимо объяснять правила гигиены и здорового образа жизни.

1. Сидячее положение в течение длительного времени

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда излишняя нагрузка на позвоночник.

Работающий за компьютером человек длительное время должен сохранять относительно неподвижное положение, что негативно сказывается на позвоночнике и циркуляции крови во всем организме (застой крови).

Максимальное время непрерывной работы ребенка за компьютером:

10 мин – 1 кл

15 мин – 2 - 5 кл

20 мин – 6 - 7 кл

25 мин – 8 - 9 кл

Общая максимальная продолжительность в течение дня:

45 мин – 8 - 10 лет

1 ч 30 мин – 11 - 13 лет

2 ч 15 мин – 14 – 16 лет

2. Заболевания опорно-двигательного аппарата

Часто длительная работа за компьютером может стать причиной нарушений осанки или искривления позвоночника. Наиболее подвержены этому заболеванию дети у которых искривление позвоночника проходит по типу сколиоза, то есть искривления позвоночного столба в сторону (латерально).

Основной причиной развития заболеваний позвоночного столба является неправильная позиция на рабочем месте. Как правило, работающий человек приспосабливается и через некоторое время перестает чувствовать то, что сидит неправильно, при этом болезнь продолжает прогрессировать.

3. Воздействие электромагнитного излучения монитора

Мониторы, снабженные электронной пушкой, являются сильным источником электромагнитных полей. Постоянная «бомбардировка» организма человека ускоренными электронами приводит к различным расстройствам нервной системы и глаз.

Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.

3. Утомление глаз, нагрузка на зрение

Чтение информации с монитора вызывает перенапряжение глаз. Возникает это главным образом потому, что во время чтения с монитора расстояние от текста до глаз постоянно остается одним и тем же, из-за этого мышцы глаз, находятся в постоянном напряжении.

Со временем это может привести к нарушению зрения.

Также длительная работа за компьютером может увеличить риск таких глазных заболеваний как миопия (близорукость), дальнозоркость, глаукома.

Ноутбук или планшетный компьютер вызывает меньшую озабоченность, главное это блок питания, отвечающий за генерацию тока, значительно превышающий допустимые нормативы для предупреждения возможных осложнений.

5. Хронический стресс, хронические усталости, нервные расстройства, игромания

Работа за компьютером предполагает переработку большого массива информации и постоянную концентрацию внимания, поэтому при длительной работе за компьютером нередко развивается умственная усталость и нарушение внимания.

Работа за компьютером нередко поглощает все внимание работающего человека и потому,

такие люди часто пренебрегают нормальным питанием и работают впроголодь весь день. Неправильное питание приводит не только к нарушениям работы органов пищеварительного тракта, но и к возникновению минеральной и витаминной недостаточности. Известно, что недостаток витаминов и минералов негативно сказывается на процессе обмена веществ в организме, что приводит к снижению интеллектуальных способностей человека. Снижение эффективности работы в свою очередь вызывает необходимость находиться еще больше времени за компьютером. Все чаще появляются сообщения о возникновении компьютерной зависимости. Действительно, длительная работа за компьютером, работа в Интернете и компьютерные игры могут вызвать подобные психические расстройства.

Ниже представлен список психологических симптомов, которые могут проявляться у человека, относящегося к группе риска интернет-зависимых людей:

- ощущение хорошего самочувствия от присутствия за компьютером;
- проблематичность, а в некоторых случаях и невозможность прервать работу;
- увеличение количества времени, проводимого за экраном монитора;
- невнимательное отношение к членам семьи и друзьям, переходящее в полное пренебрежение и равнодушие;
- ощущения внутреннего дискомфорта, пустоты, депрессии и раздражения, появляющиеся в отсутствие компьютера;
- возникновение проблем с работой или учебой.

Зависимость к компьютерным играм может возникнуть в любом возрасте. Но, как показывает практика, чаще всего она формируется у подростков.

Происходит это постепенно. Шаг за шагом подросток погружается в мир игры, начиная проводить за компьютером все больше и больше времени. Особенно, если игра ролевая, в которой цель достигается бесконечным числом вариантов. И совершенно неважно, реальные эти объекты или вымышленные. Игрок забывает о еде и сне. Его уже не интересует учеба. Он перестает общаться с людьми. Родители не в состоянии «достучаться» к своему чаду, попытка общения заканчивается очередным конфликтом. Со временем у подростка возникают проблемы с желудочно-кишечным трактом, появляются боли в кистях рук и спине, а постоянное перенапряжение глаз ведет к головным болям и проблемам со зрением.

Долгое общение с компьютером, который в представлении ребенка начинает ассоциироваться с другом, всегда готовым к игре и не говорящим «хватит, я устал!», может приводить не только к возникновению так называемой компьютеромании, но и еще целого комплекса других отрицательных побочных эффектов.

Работа за компьютером – это чисто интеллектуальный труд. И потому основная часть нагрузки приходится на нервную систему, а именно на головной мозг.

Иногда из-за длительной работы за компьютером может возникнуть шум в ушах, головокружение, тошнота. При возникновении этих симптомов нужно обратиться за советом к врачу и временно прервать работу за компьютером.

В домашних условиях для компьютера лучше отвести отдельную комнату. Категорически запрещается совмещать зону отдыха и зону работы – это создает психологический дискомфорт. Рабочее место должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза.

Помещение для работы должно ежедневно проветриваться. Монитор желательно использовать жидкокристаллический, он даёт меньшую нагрузку на глаза. По возможности лучше приобрести специальный компьютерный стол с выдвижной панелью для клавиатуры и стул, высота сидения которого способна регулироваться.

С целью повышения влажности в комнате, где находится ПК, поставить желательно аквариум или любую ёмкость с водой.

Заключение.

Любое действие хорошо в меру. Компьютер может быть очень полезен для человека, может упростить для него массу задач и помочь в решении проблем.

Влияние сотового телефона на жизнь и здоровье школьников

Мобильные телефоны, иногда называемы сотовыми, быстро становятся неотъемлемой частью современных средств электросвязи. Бурная мобильная „телефонизация”, захлестнувшая человечество каких то десять лет назад, продолжается и по сей день. Неудивительно, что людей стал беспокоить вопрос о влиянии электромагнитных волн на здоровье человека.

Каждый мобильный телефон испускает электромагнитное излучение, которое влияет на здоровье человека. Данную характеристику назвали **SAR**.

Согласно определению, **SAR** - это единица измерения, показывающая максимальную удельную мощность, поглощаемую человеческим телом при обычном разговоре по сотовому телефону. Этот параметр численно соответствует мощности электромагнитного поля сотового телефона, воздействующей на каждый килограмм головного мозга человека. Максимальный безопасный уровень - 2,0. А подавляющее большинство современных телефонов имеют SAR от 0,5 до 1,0.

Мобильные телефоны очень далеко продвинулись в своём развитии, и это дало новые поводы для споров об их вреде. И если раньше говорилось в основном о неблагоприятном воздействии излучения телефонного передатчика на органы слуха и кору головного мозга, то сейчас говорится и о влиянии на половую систему, на сердце, на внимание, на познавательную функцию и даже на сон.

Наиболее распространённым является воздействие на психику человека. Шведские учёные установили, что излучение мобильного телефона может действительно негативно влиять на память.

У части пользователей также случаются провалы памяти, головокружение, головная боль и повышенная утомляемость.

Сотовый телефон вызывает зависимость - такой вывод делают психологи, изучая владельцев сотовых телефонов. **Психологическая зависимость от аппарата может проявляться в следующих видах:**

- *беспокойство по поводу отсутствия телефона* (возникает ощущение одиночества и депрессивные состояния, человек испытывает сильное беспокойство, в некоторых случаях способное перерасти в панику, при этом фиксируются скачки артериального давления);
- *SMS-мания* (человек пишет и отправляет десятки SMS в день, и не может остановиться, даже если ему проще позвонить);
- *информационная мания* (владелец телефона постоянно ждёт звонка или SMS, достаёт мобильный телефон, проверяет, не пропустил ли он важную информацию. В итоге, человек не может запомнить, какая именно информация для него важна, и обращается к своему мобильному снова и снова);

Сотовый телефон безопасен только при разумном к нему отношении

Поэтому можно составить простые правила пользования сотовым телефоном:

- Не вешайте телефон ребенку на шею, положите его в его сумку, да и свой телефон не держите во внутреннем кармане или в кармане брюк.
- Детям и подросткам нужно ограничивать время пользования телефонами, поскольку их мозг и нервная система все еще находятся в процессе формирования.
- При покупке телефона будьте внимательны и обращайтесь внимание не только на возможности и дизайн телефона. Но и на значение SAR, которое должно быть указано в инструкции, оно должно быть в пределах от 0,28 до 1,5 Вт/кг. Чем меньше SAR, тем безопаснее телефон для человека.

Правила пользования сотовыми телефонами:

- научить пользоваться сотовыми телефонами детей и подростков лишь в случае необходимости;
- стараться не использовать сотовые телефоны лицам, страдающим нервными заболеваниями и расстройствами сна;
- ограничить продолжительность разговоров (продолжительность однократного разговора - до 3 мин),
- максимально увеличивать период между двумя разговорами (минимально рекомендованный - 15 мин),
- по возможности пользоваться громкой связью;
- не разговаривать в автомашине по сотовому телефону. Металлический корпус автомобиля действует как «экран», ухудшается радиосвязь. В ответ на это мобильный аппарат увеличивает свою мощность, что приводит к большему облучению абонента.
- Не пользуйтесь мобильным телефоном во время грозы. Вероятность попадания молнии в работающий телефон в несколько раз выше вероятности попадания в человека.
- Родители должны исключить бесконтрольный доступ к мобильным телефонам детей и подростков до 12 лет. Они могут ими пользоваться лишь в экстренных случаях.
- Старайтесь находиться на расстоянии не менее метра от человека, говорящего по мобильному телефону. Избегайте также пользоваться телефоном в автобусе, метро и поездах - тем самым вы защитите окружающих.
- Сделайте все, чтобы сократить время, когда вы носите в своих карманах мобильный телефон. Ночью не оставляйте аппарат в непосредственной близости от себя или же выключайте его с тем, чтобы он не излучал электромагнитных волн.
- Если же вы вынуждены носить с собой в кармане "мобильник", то кладите его так, чтобы клавиатура смотрела на тело, а тыльная сторона аппарата, где расположена антенна, - во внешнюю среду.
- Говорите по мобильному телефону очень кратко, так как его воздействие на ткани зависит от продолжительности работы. При любой возможности пользуйтесь стационарным телефоном.
- Во время разговора по мобильному аппарату регулярно меняйте ухо, к которому вы его прикладываете. Избегайте пользоваться мобильным телефоном в тех местах, где нет устойчивого сигнала или же во время движения.
- Старайтесь больше использовать сообщения в формате SMS.
- При разговоре из помещений – если есть такая возможность – подходите к окну.
- При длительном разговоре рекомендуется снимать очки с металлической оправой, т.к. наличие подобной оправы, играющей роль вторичного излучателя, может привести к увеличению мощности излучения.
- В момент установления соединения мобильный телефон работает на большей мощности, чем во время разговора, поэтому при исходящем звонке подносите трубку к уху не сразу, а через несколько секунд после набора номера (момент установления соединения у телефона можно определить по индикации на дисплее).

Вывод. *Сотовый телефон является «помехой» в учёбе, хотя бы потому, что учащиеся слишком много времени (в среднем 5,8 часа) «уделяют ему внимание» - времени на подготовку уроков не хватает.*