**Содержание**

1. Вступительная часть 1 стр
2. Основная часть. 2 стр
3. Компьютер - наш помощник и друг.
4. Исследование влияния компьютера.
5. Вредные для здоровья факторы.

 а) Нагрузка на зрение

 б) Нагрузка на позвоночник

 в) Нагрузка на кисти рук.

 г) Вред для общего физического здоровья.

 д) Влияние на психику.

III. Заключение. 7 стр

 IV.Источники информации. 8 стр

V. Приложение

**Компьютер-друг или враг?**

 Посмотрим на себя со стороны?

На себя и на других таких же, как и мы,
Нам компьютер друг,
И никто не может тут.

Без него и дня прожить и даже двух минут.

Мы с компьютером сдружились.
Многому мы научились.
Ты помощник наш на все года.
Ведь компьютер — это сила,
Ум, наука, перспектива,
Помогает думать нам всегда.

С этими словами нельзя не согласиться. Но всё чаще мы слышим, что и вреда здоровью компьютер приносит не меньше, чем пользы. В этом состоит **актуальность** поднимаемой мной проблемы.

**Цель работы:** изучение роли компьютера в жизни детей и его влияния на состояние здоровья.

**Задачи работы:**

1.Изучить литературу по данному вопросу

2.Исследовать для чего, как и сколько времени мы используем компьютер ежедневно.

3. Установить, какое вредное воздействие оказывает компьютер на здоровье.

4.Выяснить, можно ли избежать вредного влияния компьютера и каким образом.

5. Распространить памятки «Рекомендации по снижению вреда компьютера для сохранения здоровья»

Явыдвинула **гипотезу:** компьютер приносит больше пользы человеку, чем вреда.

Для её подтверждения я использовала следующие **методы**:

 1.Анализ литературы

2. Социологический опрос

3. Наблюдение

 4. Эксперимент

Предметом исследования является , объектом-

В самом начале работы я отправилась в библиотеку за книгами. Библиотекарь подобрала мне много литературы о том, как устроен компьютер,(3,56-104) как научиться им пользоваться, какие возможности открывает перед нами это чудо-машина и даже сказки о путешествии в компьютерный город(2,5) , но вот о вреде для человека не нашлось ни одной детской книги. Я стала сомневаться: а есть ли вообще этот вред? С этим вопросом я обратилась к другому источнику информации-к сети Интернет. Не успела я записать в поисковую строку вопрос, а ответы уже появились: от врачей, психологов и даже академиков. Я сразу поняла, что без компьютера о его вреде я бы не узнала.

 **Основная часть**

1. **Компьютер - наш помощник и друг**

Компьютер дает нам много информации для составления разнообразных документов (заявлений, рефератов, докладов, письменных обращений и т.д.); помогает нам узнать о новейших технологиях в различных областях нашей жизни: в науке, культуре, образовании и т.д. Занятия на компьютере развивают память, мышление. Ну, допустим, мы играем. В компьютерных играх необходимо запоминать уровни, имена героев, ориентироваться по карте и быстро принимать решения.(1,21) В процессе игры развивается моторная координации ребенка и мелкая мускулатура руки: ведь в любых играх вам необходимо нажимать на клавиши клавиатуры, манипулировать с мышью. А значит, совершенствуется совместная деятельность нескольких анализаторов: я подумала - соотнесла с видимым на экране - нажала на кнопку или пошевелила мышкой - получила результат, видимый на мониторе. Компьютер может стать помощником, учебным пособием для нас. Он развивает наши творческие способности, открывает перед нами огромный, интересный мир. В этом случае положительное влияние компьютера зависит от индивидуальных особенностей: к примеру, одни дети начинают быстрее изучать языки, а другие - замечательно рисовать. К тому же, есть хорошие развивающие компьютерные игры для детей – а это отличный способ чему-то научиться,(1,26,27) а умение пользоваться Интернетом может стать хорошей школой общения, и кроме того мы научимся искать и отбирать нужную нам информацию.

С помощью компьютера создают фильмы(1,22), в виртуальной реальности можно овладеть самыми разными профессиями, такими как пилот, хирург. Оказывается, можно проделывать операции не угрожая ничьей жизни!(1,28,29)

У компьютера есть ещё и творческие способности: он может создавать узоры, рисунки и даже музыкальные произведения!(1,30.31)

Компьютер давно облегчил труд людей в разных отраслях экономики. С его помощью обрабатывают заказы на товары, оформляют счета и платежи, следят за наличием товара на складе.(1,34,35)

Может быть и такое, что кто-то увлечется техникой, овладеет компьютером в совершенстве, сможет починить компьютер, если он сломается и в дальнейшем станет специалистом в ремонте компьютеров! А может быть, кто-то так увлечётся компьютерными программами или чатами, форумами, что захочет освоить программирование и написать сам программу! И выучится! И напишет! И станет высокооплачиваемым программистом!

Как мы видим, ребята, компьютер – вещь очень полезная и интересная.

**3.Исследование**

Я провела опрос среди ребят своего класса(14 чел) и получила следующие результаты:

***1 вопрос.*** Есть ли у тебя дома компьютер? Да -11, нет-3.

***2 вопрос***. Сколько времени ты проводишь за компьютером?

< часа-0 1 ч- 4 1,5часа-4 2-3 часа-3

***3 вопрос.*** Тебя контролируют родители или ты проводишь за компьютером неограниченное время? Да-5 нет-6

***4 вопрос.*** Что тебя привлекает при работе за компьютером?

Возможности компьютера-1 , картинки, звуки-1, Интернет-2, игры-7.

***5 вопрос .***Что тебе не нравится в общении с компьютером?

Медленно загружает-5 вирусы-4 «стрелялки»-2

***6 вопрос.*** Чувствуешь ли ты усталость после работы на компьютере?

Да-0 нет-4 иногда-7

Результаты опроса я изобразила в виде диаграмм (см. презентацию)

Следующим этапом моей работы было :установить, какое вредное воздействие оказывает компьютер на организм ребёнка и как его избежать

**4. Вредные для здоровья факторы и рекомендации по их снижению**

 **Нагрузка на зрение**

Первый и самый главный фактор - это нагрузка на зрение. Именно из-за нагрузки на зрение через непродолжительное время у ребенка (или другого пользователя) возникает головная боль и головокружение.

**Рекомендации по снижению вреда для глаз**

* Если вы всё ещё пользуетесь старым монитором, похожим на телевизор, то есть смысл задуматься о покупке более современного.
* Разверните монитор на 90 градусов к окну (чтобы на нём не было бликов).
* Смотреть на монитор нужно с расстояния вытянутой руки, а его верхняя треть должна находиться на уровне ваших глаз.
* Каждые 15 мин делать перерыв
* Делайте простейшую гимнастику для глаз: сначала 15 секунд смотрите на близкий предмет (например, на карандаш в руке), затем 15 секунд на удалённый (например, в окно).

**Нагрузка на позвоночник**

В детском или юношеском возрасте, когда позвоночник ещё не окреп, постоянное нахождение за компьютером может привести к искривлениям позвоночника (**сколиозу**), но в том случае, если ребёнок не держит правильную осанку (как в школе за партой).

### . [Рекомендации по снижению вреда для позвоночника](http://bezvreda.com/kompiuter-vredno-dlya-zdorovya-esli-sidet-za-nim-dolgo/#a_menu)

* Организуйте максимально удобно рабочее место.
* Как можно чаще меняйте позу или вставайте из-за стола.
* Делайте гимнастику, занимайтесь спортом, развивайте мышцы спины

**Нагрузка на кисти рук**

При работе за компьютером нагрузка приходится не на всю руку, а на определенные мышцы, которые сначала слабеют, а потом зажимают нерв. Нерв оказывается в ловушке — внутри него ухудшается кровообращение, что препятствует нормальному проведению нервных импульсов и вызывает сильную боль, отек и онемение пальцев.

[**Рекомендации по снижению вреда для кистей рук**](http://bezvreda.com/kompiuter-vredno-dlya-zdorovya-esli-sidet-za-nim-dolgo/#a_menu)

* У сидящего в кресле человека ноги должны касаться пола и образовывать с туловищем угол в 90 градусов. Руки должны быть согнуты в локтевых суставах, и угол сустава составлять примерно 90 градусов. В этом случае нагрузка на мышцы различных групп распределяется равномерно.
* Клавиатуру следует располагать на высоте 65-75 см от пола
* Недопустима непрерывная работа: из-за нагрузки на глаза и ухудшения кровообращения в кистях рук. Во время перерывов, которые должны длиться 5-7 мин и повторяться через каждые 15-20 мин, необходимо выполнять небольшой комплекс упражнений для кистей рук: сжать и разжать кулаки — пять-шесть раз в течение 1-2 мин, выполнить вращательные движения кисти в одну и в другую сторону 1-2 мин, затем выпрямить руки перед собой и пошевелить пальцами в течение 1-2 мин. После этого упражнение можно повторить.

**Вред для общего физического здоровья**

Долго сидеть за компьютером вредно, потому что это отсутствие двигательной активности.

Отсутствие двигательной активности мышц, окружающих кости, приводит к нарушению обмена веществ в костной ткани и потере их прочности, отсюда плохая осанка, узкие плечи, впалая грудь и другое, что вредно отражается на здоровье внутренних органов.

### [****Рекомендации по снижению вреда для общего физического здоровья****](http://bezvreda.com/kompiuter-vredno-dlya-zdorovya-esli-sidet-za-nim-dolgo/#a_menu)

Что тут можно сказать? Движение — это жизнь. Помните об этом. Чтобы не превратиться в дряблое, слабое, больное существо достаточно делать обычную гимнастику, которой обучали в школе. Хотя, если вы решите отжиматься, качать пресс и подтягиваться на турнике, то это будет несомненно большим плюсом к вашему самочувствию и самооценке.

**Влияние на психику**

Сложно утверждать, что он никак не влияет на нашу психику. Но насколько сильно компьютер влияет на нашу психику?

Опасными сигналами являются: навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, частое посещение социальных сетей, увеличение времени, проводимого за компьютерными играми.

[**Рекомендации по уменьшению вреда для психики**](http://bezvreda.com/kompiuter-vredno-dlya-zdorovya-esli-sidet-za-nim-dolgo/#a_menu)

* Помните о том, что компьютер это всего лишь устройство, которое создано помогать человеку, а не порабощать его.
* Чаще выходите в реальный мир
* Делайте разгрузочные дни, когда вы живёте вообще без компьютера, телевизора и т.д. На самом деле так тоже можно жить. Хоть и не долго. Но всё-таки от компьютера надо отдыхать — это факт. Главное отдыхать, а не находиться на улице и думать, быстрей бы к компьютеру — это уже диагноз.
* Фраза из интернета: «Интернет, он не сближает. Это скопление одиночества. Мы вроде вместе, но каждый один. Иллюзия общения, иллюзия дружбы, иллюзия жизни…»

**Заключение.**

Проделав всю работу, я подтверждаю свою **гипотезу**: компьютер приносит больше пользы людям, чем вреда. С его помощью мы учимся, общаемся друг с другом, развивающие игры помогают нам улучшить память ,развить внимание, логику, мышление. Мы находим быстро огромное количество полезной информации, можем напечатать текст, сделать интересную презентацию. Для взрослых компьютер- незаменимый помощник во многих отраслях производства. В таких профессиях, как пилот, врач, машинист поезда, невозможно обойтись без компьютерных тренажёров. Создание фильмов, музыки, рисунков уже невозможно представить без нашего верного помощника. Но необходимо следить за своим здоровьем, чаще делать перерывы, гимнастику для глаз, упражнения для снижения нагрузки на позвоночник , и помнить, что есть друзья, увлечения, прогулки с весёлыми играми!

**Продуктом**  моей работы стали памятки «Рекомендации по снижению вреда компьютера для сохранения здоровья» ,которые я распостранила среди учащихся начальной школы.

 <http://bezvreda.com/>

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

[www.ns.portal.ru](http://www.ns.portal.ru)

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

[www.7ya.ru](http://www.7ya.ru)



* выпрямить руки перед собой и пошевелить пальцами в течение 1-2 мин. После этого упражнение можно повторить.
* вредно отражается на здоровье внутренних органов.

### [**Рекомендации по снижению вреда для общего физического здоровья.**](http://bezvreda.com/kompiuter-vredno-dlya-zdorovya-esli-sidet-za-nim-dolgo/#a_menu)

* Что тут можно сказать? Движение — это жизнь. Помните об этом. Чтобы не превратиться в дряблое, слабое, больное существо достаточно делать обычную гимнастику, которой обучали в школе. Хотя, если вы решите отжиматься, качать пресс и подтягиваться на турнике, то это будет несомненно большим плюсом к вашему самочувствию и самооценке.

[**Рекомендации по уменьшению вреда для психики**](http://bezvreda.com/kompiuter-vredno-dlya-zdorovya-esli-sidet-za-nim-dolgo/#a_menu)

* Помните о том, что компьютер это всего лишь устройство, которое создано помогать человеку, а не порабощать его.
* Чаще выходите в реальный мир
* Делайте разгрузочные дни, когда вы живёте вообще без компьютера, телевизора и т.д. На самом деле так тоже можно жить. Хоть и не долго. Но всё-таки от компьютера надо отдыхать — это факт. Главное отдыхать, а не находиться на улице и думать, быстрей бы к компьютеру — это уже диагноз.
* Фраза из интернета: «Интернет, он не сближает. Это скопление одиночества. Мы вроде вместе, но каждый один. Иллюзия общения, иллюзия дружбы, иллюзия жизни…»

Районная научно-практическая конференция младших школьников

 Секция «Естественнонаучная»

 предмет « Биология»

  **Компьютер – друг или враг?**

 Автор : ученица 3 класса ГБОУ СОШ

 с. Колывань Воронцова Виктория

 Руководитель: учитель высшей категории

 ГБОУ СОШ с Колывань

 Каштанова Елена Николаевна

 с. Колывань 2014 год