

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.БАБСТОВО»

Проект

По теме « Влияние компьютера на здоровье человека »

Петров Михаил

9 класс МКОУ СОШ с. Бабстovo

Руководитель : Жевлакова. Е.И.

с. Бабстovo

2020 г.

Цель исследования:

Изучить и проанализировать
влияние компьютера
на здоровье, и его роль в
жизни человека.



Задачи исследования:

- Изучить литературу по данной проблеме.
- Определить вредоносные факторы длительного пребывания за компьютером.
- Провести социологический опрос учащихся средних и старших классов МКОУ СОШ с. Бабстово на предмет знаний о негативном воздействии ПК на здоровье.
- Провести анализ полученной информации и сформулировать выводы.
- Разработать памятку с рекомендациями по грамотному использованию ПК.



Актуальность темы.

Вопросы компьютеризации, влияния компьютера на здоровье человека является одной из важных проблем современности.

Компьютер хоть и облегчает человеку жизнь, но в то же время может вызвать серьезную зависимость. Погружаясь в виртуальный мир, человек как бы отгораживается от реальности, перестает интересоваться окружающим. Компьютеры так же влияют на все биологические характеристики организма человека, и в первую очередь, на его физическое и психическое здоровье.

И поэтому я решил исследовать влияние компьютера на здоровье человека.



Компьютерное излучение.

Каждое устройство, которое производит или потребляет электроэнергию, создает электромагнитное излучение.

Электромагнитное излучение нельзя увидеть, услышать, понюхать, попробовать на вкус или потрогать, но тем не менее оно присутствует повсюду.

электромагнитное излучение может вызвать: расстройства нервной системы, снижение иммунитета, расстройства сердечно-сосудистой системы и аномалии в процессе беременности и соответственно пагубное воздействие на плод.



Компьютер и зрение.

Человеческое зрение абсолютно не адаптировано к компьютерному экрану, люди привыкли видеть цвета и предметы в отраженном свете, что выработалось в процессе эволюции. Экранное же изображение самосветящееся, имеет значительно меньший контраст, состоит из дискретных точек – пикселей. Утомление глаз вызывает мерцание экрана, блики, неоптимальное сочетание цветов в поле зрения. Отечественные и зарубежные исследования показывают, что более 90 % пользователей компьютеров жалуются на жжение или боли в области глаз, чувство песка под веками, затуманивание зрения и др. Комплекс этих и других характерных недомоганий с недавнего времени получил название « Компьютерный зрительный синдром ».

Заболевания органов дыхания.

Заболевания органов дыхания, развивающиеся из-за долговременной работы с компьютером, имеют в основном аллергический характер. Это связано с тем, что во время долгой работы компьютера корпус монитора и платы в системном блоке нагреваются и выделяют в воздух вредные вещества, особенно если компьютер новый.

Помимо выделения вредных веществ, компьютер создает вокруг себя электростатическое поле, которое притягивает пыль и, соответственно, она оседает у вас в легких.



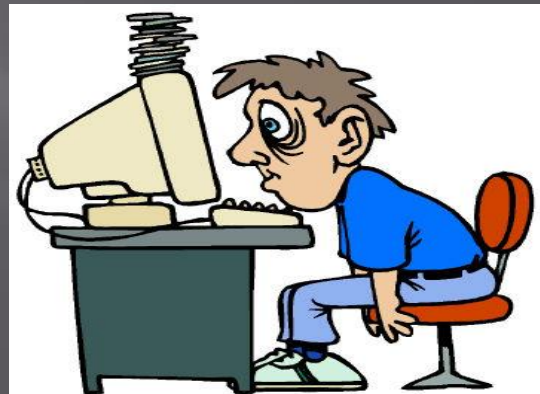
Компьютер и аллергия.

Компьютер является довольно серьезным источником ряда аллергенов. Например аллергический ринит (насморк без повышения температуры тела) кашель, глазные и кожные (зуд, сыпь, сухость кожи) реакции.



Заболевания, связанные с мышцами и суставами.

Неподвижная напряженная поза человека, в течение длительного времени прикованного к экрану монитора, приводит, приводит к усталости и возникновению болей в позвоночнике, шее, плечевых суставах, а так же развивается мышечная слабость и происходит изменение формы позвоночника. Интенсивная работа с клавиатурой вызывает болевые ощущения в локтевых суставах, предплечьях, запястьях, в кистях и пальцах рук.

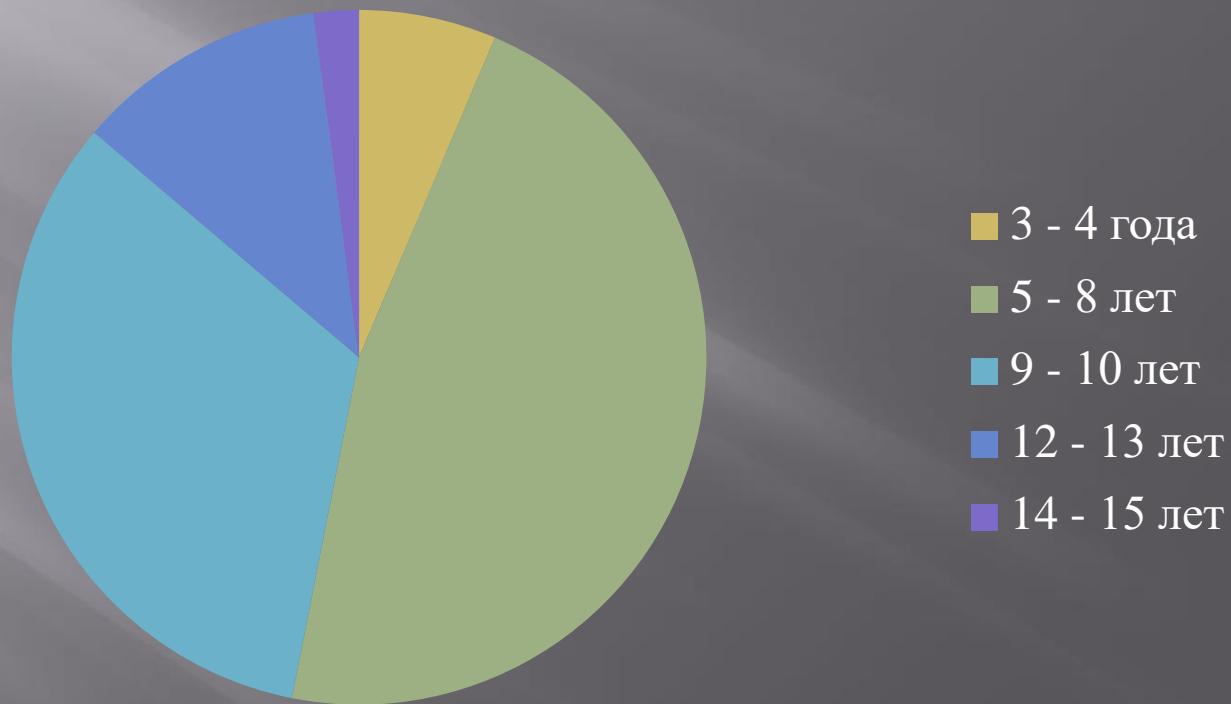


Стресс, бессонница, нервные расстройства.

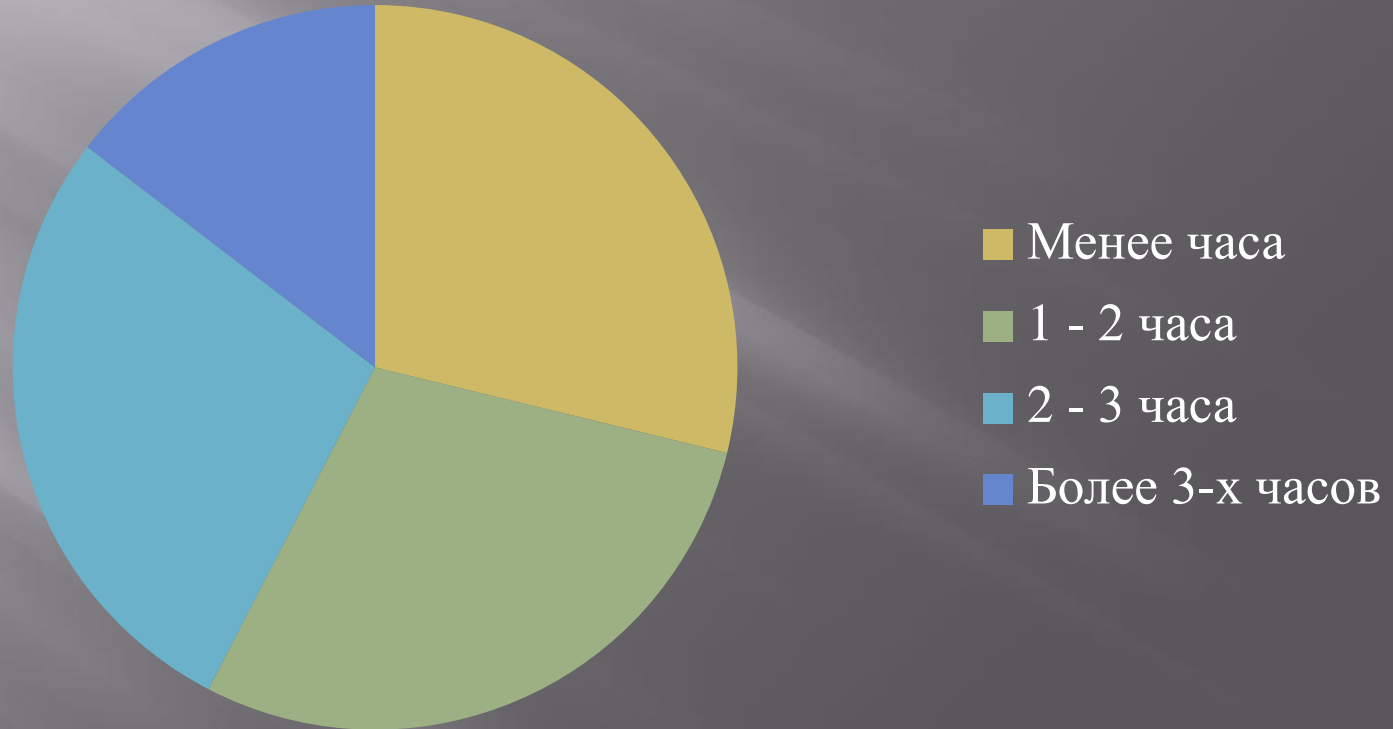
Компьютер оказывает влияние на психику и нервную систему. Медленная работа интернета, потерянные файлы, заражение компьютера вирусами, зависимость от интернета и компьютерных игр, а также множество других факторов негативно сказываются на работе нервной системы и могут провоцировать развитие стрессов и депрессий. Постоянные пользователи ПК чаще и в большей степени подвергаются психологическим стрессам, функциональным нарушениям центральной нервной системы, болезням сердечно-сосудистой системы.



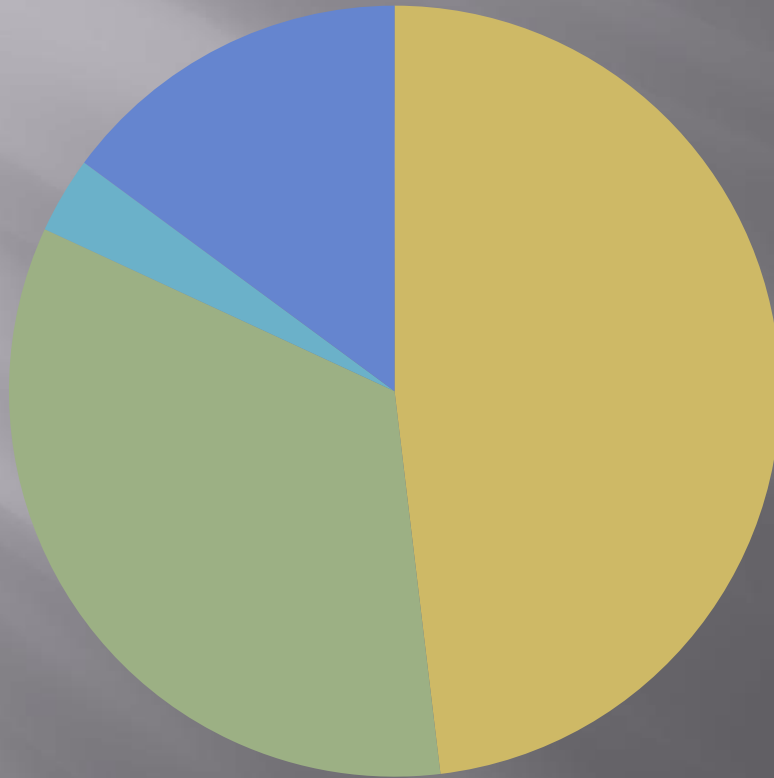
С какого возраста учащиеся начали работать - играть за компьютером (ноутбуком)



Сколько времени учащиеся проводят за компьютером (ноутбуком) в день

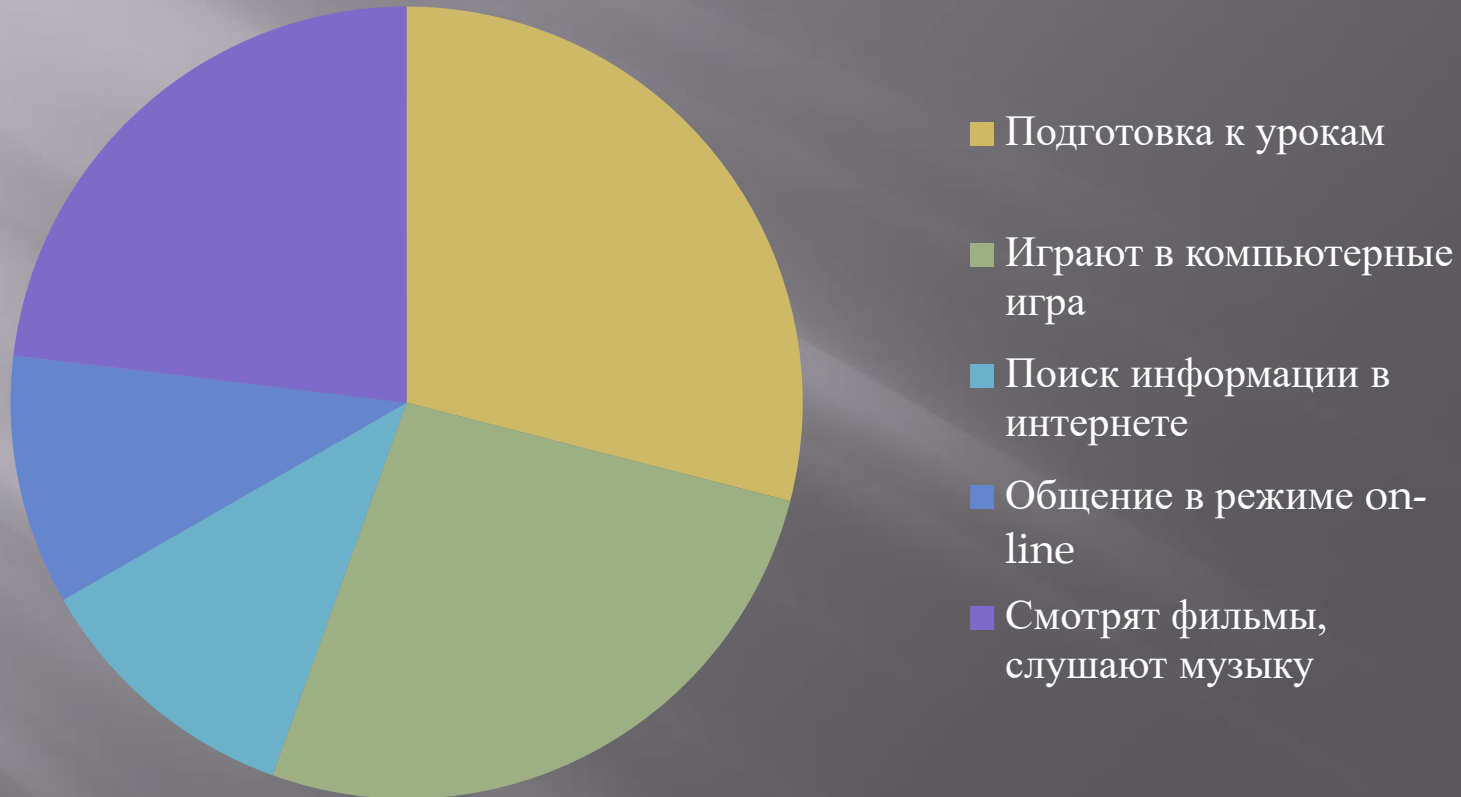


Соблюдение правил

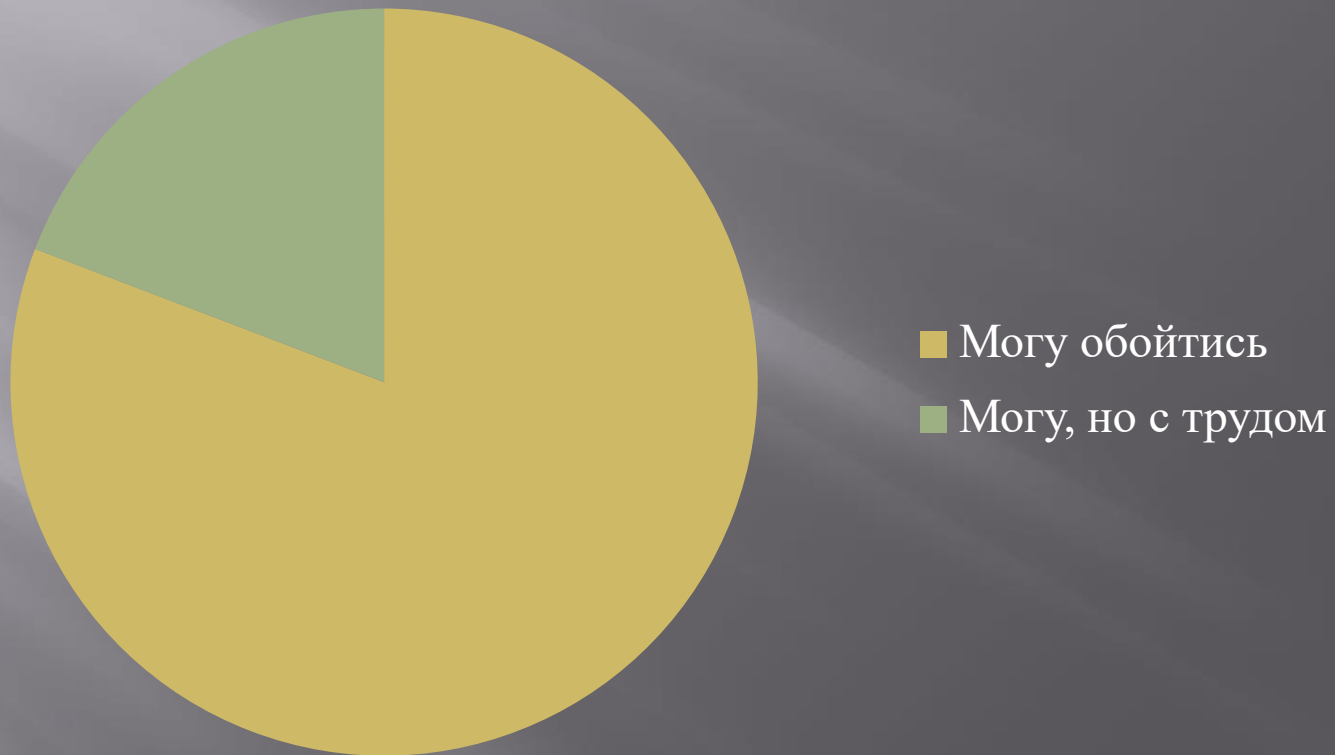


- Соблюдают дистанцию и правильную посадку
- Не соблюдают никаких правил
- Одевают специальные очки
- Делают гимнастику для глаз

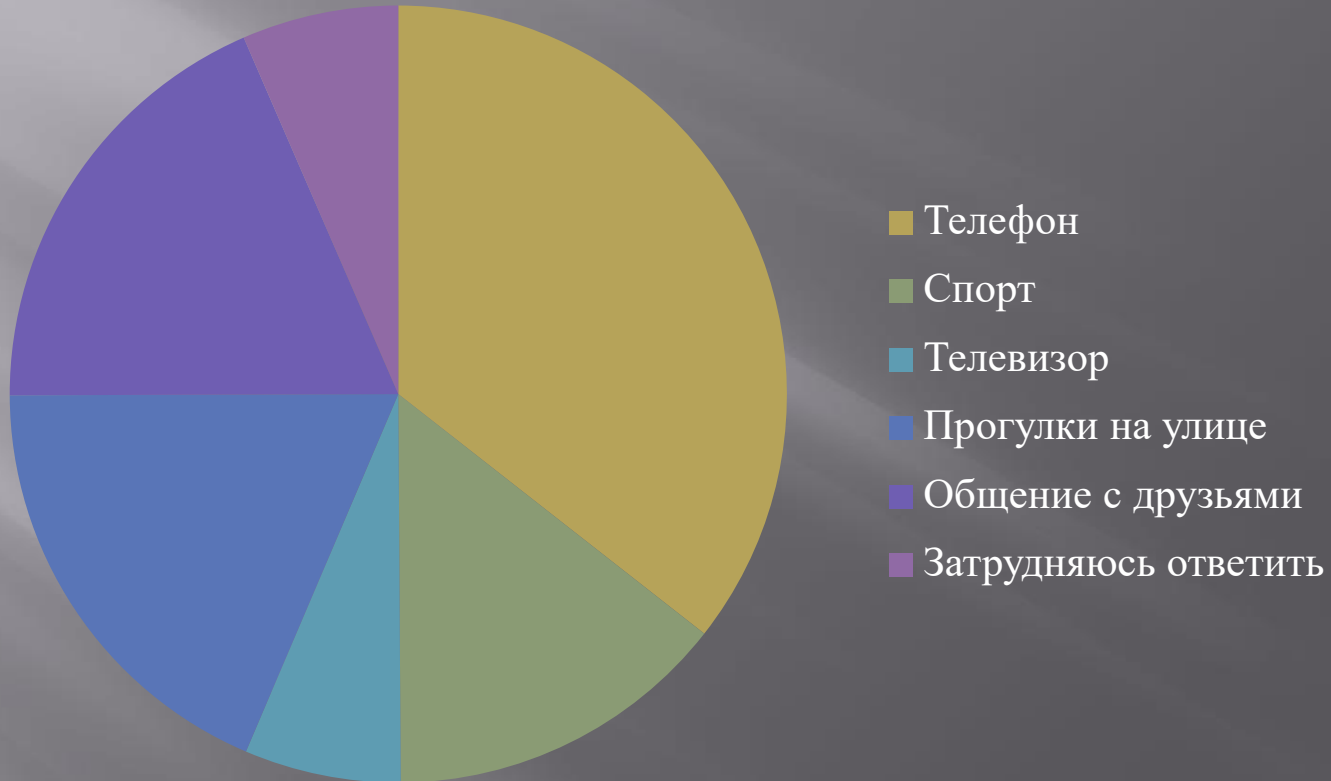
Вид деятельности при работе за компьютером



Могу ли я обойтись без компьютера?



В ком или в чём я вижу замену компьютера:



Вывод исследования.

В ходе исследования проблемы влияния компьютера на здоровье человека, можно сделать вывод, что «общение» с компьютером, безусловно, влияет на организм пользователя

.Для профилактики и уменьшения воздействия вредных факторов необходимо жесткое регламентирование времени работы за ПК и соблюдение элементарных санитарно-гигиенических мероприятий.

