

Первомайський будинок дитячої та юнацької творчості
Первомайської міської ради Харківської області

Обласна акція «Молодь за здоровий спосіб життя»

«Вплив комп'ютера на здоров'я людини»



Самойлов Максим Володимирович, 11 років
вихованець гуртка «Інформатика»

Керівник: **Маркова Н.В.**

Актуальність теми



Комп'ютер використовується в багатьох областях життєдіяльності людини, він не заміним на роботі, в навчанні і є улюбленою розвагою.

Комп'ютер - пристрій дуже корисний і потрібен людині, але надає на здоров'я негативний вплив при його нераціональному використанню.

У зв'язку зі збільшенням часу, проведеного за роботою з комп'ютером, зростає загроза нанесення шкоди на здоров'я людини, тому проблема вміння захистити себе від цього впливу стає все більш і більш актуальною.

Позитив



- ✓ формування ділової мотивації;
- ✓ розвиток логічного оперативного мислення;
- ✓ уміння прогнозувати;
- ✓ можливість експериментувати;
- ✓ формування абстрактного мислення;
- ✓ акуратність;
- ✓ точність;
- ✓ раціональність;
- ✓ організованість.

Негатив



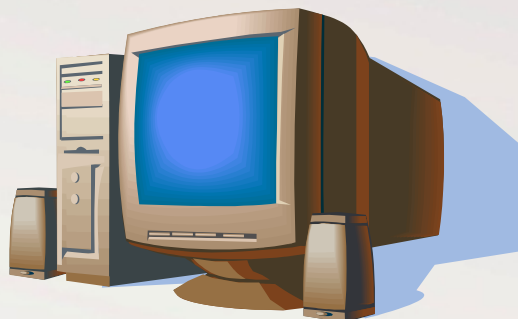
- ✓ Положення сидячи протягом тривалого часу;
- ✓ перевантаження суглобів кистей рук;
- ✓ підвищене навантаження на зір;
- ✓ стрес у разі втрати інформації;
- ✓ порушення мовлення;
- ✓ імпульсивність;
- ✓ відсутність ініціативи;
- ✓ несаможиттєвість;
- ✓ стереотипність мислення;
- ✓ слабка орієнтованість на майбутнє.

Хвороби від роботи за комп'ютером

Сколіоз

Ожиріння

Порушення
психіки



Погіршення
зору

Остеохондроз

Алергія

Геморой



Надмірне захоплення комп'ютерними іграми та інтернетом



Як правило, саме ці чинники можуть викликати якусь подобу залежності, яке в деяких випадках пов'язується з неможливістю відірватися від свого захоплення, викликаючи свого роду маніакальну залежність від Інтернету або від ігор.

У таких випадках людина виявляється просто не в змозі уявити собі своє існування без предмета свого вже нездорового інтересу, покладаючи на його вівтар все більшу та більшу кількість часу і здоров'я.

ОЗНАКИ РОЗВИТКУ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ДИТИНИ:



- їсть, п'є чай, робить уроки біля комп'ютера;
- провів хоча б одну ніч біля комп'ютера;
- приходять додому й відразу сідає за комп'ютер;
- забув поїсти, почистити зуби (раніше такого не спостерігалось);
- перебуває в поганому, роздратованому настрої, не може нічим зайнятися, якщо комп'ютер зламався;
- конфліктує, загрожує, шантажує у відповідь на заборону сидіти за комп'ютером.

**Вплив
комп'ютера на
фізичне здоров'я
людини**



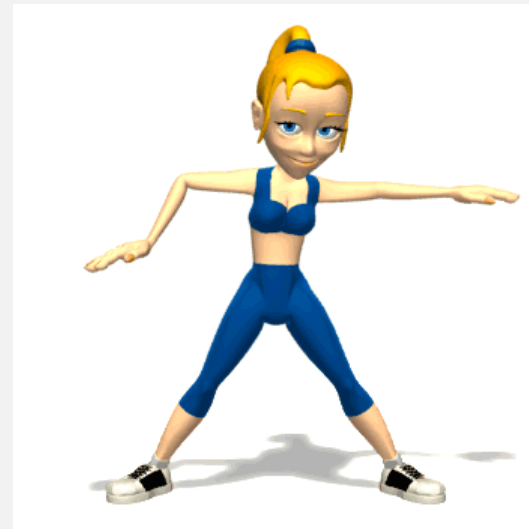
Проблема

Працюючи за комп'ютером тривалий час, людина перебуває у відносно нерухомому положенні, що негативно позначається на стані хребта.



ПРОФІЛАКТИКА

Більше рухайтесь, прокидайтесь і робіть зарядку через певні проміжки, або просто ходіть по коридору.



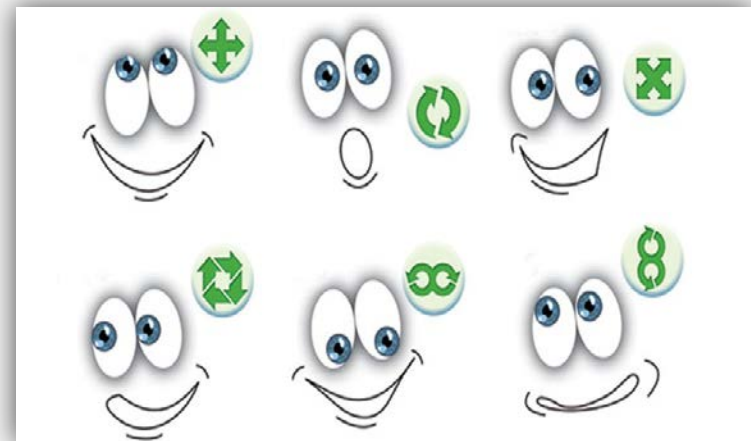
Проблема

При читанні інформації з екрана комп'ютера у дитини **виникає** перенапруження очей.



ПРОФІЛАКТИКА

Зорова гімнастика, зміна положення перед монітором, прийом комплексів вітамінних препаратів для підтримки зору.



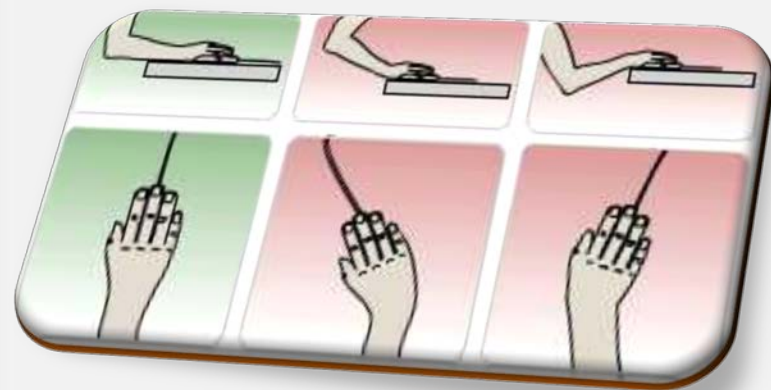
Проблема

При тривалій роботі на клавіатурі виникає перенапруження м'язів передпліччя і суглобів кистей рук.



ПРОФІЛАКТИКА

Перегляньте організацію свого робочого місця, підберіть зручне розташування клавіатури.



Проблема

Постійне електромагнітний вплив робить негативний вплив на нервову систему людини.



ПРОФІЛАКТИКА

Слід правильно організувати свій робочий день, раціонально розподіляти час, чергувати різні дії.



Проблема

Нерідко власники персонального комп'ютера так захоплюються роботою, що геть-чисто забувають про їжу.



ПРОФІЛАКТИКА

Візьміть собі за правило: робота роботою, а обід за розкладом.



При дотриманні правил використання



Ворог

Друг

перетвориться



ВИСНОВКИ



Нерозумне ставлення до свого здоров'я може завдати значної шкоди Вам!

Профілактика - легкий спосіб запобігання будь-якого захворювання.

Пам'ятайте, що використання комп'ютера дитиною будь-якого віку повинно супроводжуватися постійною увагою і супроводом батьків. Тільки постійний контроль, довірливі стосунки між дитиною і батьками зможуть забезпечити виховання критичності мислення і можливість усвідомлення корисної та негативної інформації.

Правильно розподіляйте роботу, щоб не перевантажувати організм.

Ваше здоров'я у Ваших руках!



**Дякую
за увагу!**

**Бережіть себе!
Будьте здорові!**