

# КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



Выполнил: учащийся 9 класса

Гребенкин Евгений

Руководитель: учитель ОБЖ Копнина Л.Н.




## Актуальность

---

Сейчас невозможно представить жизнь без компьютера. Поэтому важно знать, как влияет компьютер на организм и в первую очередь на физическое и психическое здоровье школьника.



# Цель проекта



---

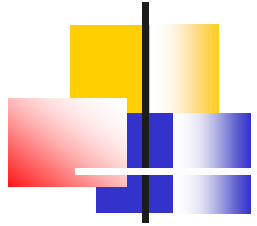
формирование здоровьесберегающего компонента культуры работы учащихся за компьютером на основе знаний о воздействии информационных ресурсов, аппаратных и программных составляющих компьютера на организм человека и окружающую среду

## Объект исследования

- Влияние компьютера на здоровье человека

## Предмет исследования

- компьютерные болезни и меры профилактики



## Задачи проекта:

---

1. определить основные факторы, оказывающие негативное влияние на здоровье человека при работе с компьютером;
2. выделить меры профилактики «компьютерных» болезней;
3. составить буклет с рекомендациями организации работы с компьютером, способствующими снижению нагрузки на здоровье человека.



# «Плюсы» и «минусы» компьютера

---

## «Плюсы»

- развитие технического прогресса;
- - доступ к разнообразной информации;
- - доступность и лёгкость услуг и покупок.

## «Минусы»

- теряется навык реального общения;
- - портится язык (словарный запас);
- - виртуальная реальность замещает действительную.



# Что такое компьютерная зависимость?

---

- Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых.



# Как формируется компьютерная зависимость?

---

Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает абстинентный синдром.



# Основные типы компьютерной зависимости

---

- Зависимость от Интернета (сетеголизм)
- Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция)



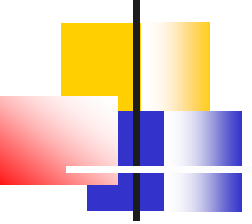


## Признаки компьютерной зависимости:

---

- Значительное улучшение настроения от работы за компьютером,
- Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере,
- Если Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам,
- Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера.

# Виды болезней компьютерной зависимости:

- 
- 
- нарушение зрения,
  - снижение иммунитета,
  - головные боли,
  - повышенная утомляемость,
  - бессонница,
  - боли в спине.

# Профилактические меры

## «КОМПЬЮТЕРНЫЕ» БОЛЕЗНИ

Что влияет:



мерцающий монитор



неправильный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон



неправильное расположение экрана

Следствие:

Глаза



снижение зрения

Профилактика:



ежечасная гимнастика для глаз



смена настройки монитора: не менее 256 цветов, размер зерна экрана – не больше 0,28 мм, частота обновления экрана – минимум 75Гц



расстояние от глаз до монитора – около 50 см

Позвоночник



компрессия (продольное сжатие) позвоночного столба снизу, со стороны таза, и одновременно

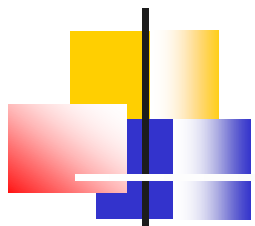


боли в спине

нарушение кровообращения



разминка



**НЕ СТАНЬ  
ОН-ЛАЙН  
ПИЩЕЙ**

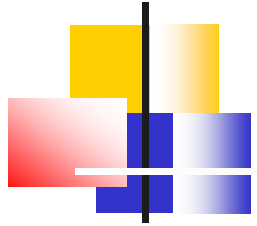
**ВНИМАНИЕ: ИНТЕРНЕТ ВЕДЕТ К ПОТЕРЕ ЛИЧНОСТИ**



## Список литературы

---

- Браун С. “Мозаика” и “Всемирная паутина” для доступа к Internet: Пер. с англ. - М.: Мир: Малип: СК Пресс, 2015. - 167с.
- Гилстер П. Новый навигатор Internet: Пер с англ. -Киев: Диалектика, 2017. - 495 с.
- Левин В.К. Защита информации в информационно-вычислительных системах и сетях // Программирование. - 2014. - N5. - С. 5-16.
- Нольден М. Ваш первый выход в Internet: Для начинающих пользователей Internet и широкого круга пользователей РС / Гл. ред. Е.В. Кондукова; Пер с нем. К.А. Шиндер. - Спб.: ИКС, 2006. - 238 с.



---

- Спасибо за внимание!