**Компьютер и здоровье школьника**

Вихрова Т.В., учитель информатики МОУ «Некрасовская СОШ»

**Введение.**

ХХ век дал много «технических чудес», среди которых компьютер и Интернет. О пользе и вреде этих изобретений можно спорить бесконечно, ведь у всякого явления или события свои сторонники и противники. Компьютер хоть и облегчает жизнь, но в то же время может вызвать множество заболеваний, в том числе зависимость. Бесспорно, компьютер в 21 веке порой заменяет подросткам друзей, родителей, школу...

**Актуальность выбранной темы**

Вопросы компьютеризации, влияние компьютера на здоровье человека являются одной из важных проблем современности. Эту проблему я поднимаю в своей работе.

**Цели и задачи работы:**

* Изучить влияние компьютера на здоровье ребенка, с помощью имеющихся источников информации.
* -Провести анкетирование учеников 5-11 классов).

Я постаралась доступно для человека, не имеющего отношения к медицине, описать заболевания пользователей компьютеров, способы профилактики

**История появления компьютера**

В конце XIX века Герман Холлерит в Америке изобрел счетно-перфорационные машины. В них использовались перфокарты для хранения числовой информации.

Первая ЭВМ — универсальная машина на электронных лампах была построена в США в 1945 году. Называлась она ENIAC.

Компьютеры, в таком виде, какими мы видим их сейчас, появились в 70х годах 20 века

**Плюсы работы за компьютером**

Переложение повседневных задач с человека на машину.

2. Средство для получения новых сведений, общения.

4. Не существует лучшего средства для работы в офисах.

5. Компьютер - недорогой и многофункциональный мультимедийный центр .

6. Компьютер предоставляет профессиональные средства для создания и редактирования мультимедиа любому пользователю.

7. Компьютер - основа для сети массовой информации, служащей отдельным рынком с биржами и вакансиями.

9. Компьютер - посредник между человеком и миром машин и автономной техники.

**Минусы:**

* **Детский фактор**. Многие дети вступают в нежелательные контакты с негативным контентом и людьми, общение без учёта возраста.
* **Малая понятность**. Обучение компьютерной грамотности часто более сложное, нежели представляется.
* **Дополнительные расходы** за электричество и подключение к интернету.
* **Содержание**. Компьютер требуется ремонтировать и содержать в правильном состоянии, что повлечёт дополнительные расходы времени и нервов.

**И самое главное – частое сидение за компьютером влечет за собой много различных заболеваний!**

**Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:**

* Сидячее положение в течение долгого времени;
* Утомление глаз, нагрузка на зрение;
* Перегрузка суставов кистей;
* Стресс при потере информации.

**Сидячее положение**

Казалось бы, за компьютером человек сидит в удобной позе, однако: напряжены шея, руки и плечи, отсюда остерохондроз, а у детей - сколиоз.

**Воздействие на зрение**

Глаза реагируют на самую мелкую вибрацию, а тем более мерцание экрана. У пользователя ухудшается зрение, глаза начинают слезиться, появляется головная боль, утомление, двоение изображения.

**Перегрузка суставов кистей рук**

Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от ударов по клавишам, возникают онемение, слабость. Это может привести к повреждению суставов и связок кисти, а в дальнейшем заболевания могут стать хроническими.

**Стресс при потере информации**

Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своих файлов. А ведь и вирусы не дремлют, и самый дорогой компьютер может сломаться, и даже опытный пользователь ПК может нажать не на ту кнопку… В результате такого стресса – различные нервные и сердечные заболевания.

**Влияние компьютера на ребенка**

Зачем ребенку компьютер? Компьютер покупается для игр, учебы. Родители в это время спокойно работают, зная, что ребенок занят делом дома и ему ничего не грозит. Но они не задумываются, что компьютер – это тоже в своем роде угроза. Угроза здоровью их ребенка.

Можно выделить три основных направления использования компьютера детьми: познавательное, игровое и коммуникативное. Крайность любого из них может привести к опасности:

• увлеченность компьютерными играми: крайний вариант – игромания;

• увлеченность познанием в сфере технологий и программирования: крайность – хакерство;

• увлеченность средствами сетевой коммуникации: опасность – интернет-зависимость.

Даже непродолжительная работа за компьютером, не более 1-2 часов, вызывает у 73% подростков общее и зрительное утомление, в то время как учебные занятия вызывают усталость у 54% подростков.

Увлекшись компьютером, испытывая эмоциональный подъем, школьники не замечают утомления. Если же на экране не обучающая программа, а компьютерная игра, подростки, даже чувствуя утомление, не в силах оторваться от него по несколько часов.

Сегодня за компьютером сидят и малыши! В детском саду много сидеть за компьютером им не дадут. Но дома они почти бесконтрольны. В результате ребенок к вечеру возбужден, раздражен, неуправляем. И когда он, наконец, засыпает, то спит плохо. Велико же удивление родителей, когда они узнают, что виновник - любимый компьютер!

**Основные последствия часов, проводимых у монитора:**

* Понижение успеваемости
* Недосып (ребенок по ночам сидит в компьютере)
* Постоянный стресс
* Развитие различного рода заболеваний
* Отрицательное влияние на психику ребенка контента, не предназначенного для детей и подростков,

Человеку, чтобы выспаться, необходимо 7-8 часов. А ребенку или подростку – 8-10. Те, кто спят меньше, в 5 раз больше подвержены риску сердечно-сосудистых заболеваний, стрессам.

Ученые выяснили, что люди, которые хронически недосыпают, едят больше. Следовательно, они больше рискуют растолстеть.

Недосыпание также часто связано с развитием такого заболевания, как вегето-сосудистая дистония.

**Правила работы за компьютером**

Правил немного, поэтому соблюдать их не составит труда, зато это позволит сохранить отличное зрение, осанку, получать от работы за компьютером удовольствие и не чувствовать дискомфорта.

* ***Необходимо ограничить время пребывания ребенка за компьютером.***
* ***Рабочее место должно быть хорошо освещено и удобно.*** Правильное освещение снижает нагрузку на глаза до 30%.
* Стул должен быть со спинкой. Сидеть следует на расстоянии не менее 50–70 см от монитора, взгляд должен находиться на уровне центра экрана.
* В комнате, где стоит компьютер, систематически должна проводиться влажная уборка, помещение должно проветриваться.
* Не смотрите долго в одну точку. Должны попеременно работать все мышцы глаз, нагрузка будет распределяться равномерно, что позволит избежать переутомления.
* Обязательно делайте перерыв в работе через каждые 1-2 часа работы, ни в коем случае не проводите перерыв за компьютером, читая почту или смотря фильм.
* Начинайте работать, только приняв правильную позу.
* Выбирайте для работы удобное кресло. Желательно, эргономическое (ортопедическое) кресло с подлокотником и подголовником.
* Периодически закрывайте глаза на 5-10 секунд, можно приобрести специальные очки для работы за компьютером.
* Работайте с удобной мышкой, приятного веса, от которого не ломит в запястьях, используйте коврики достаточного размера, желательно с поддерживающей подушкой, которая помогает руке расслабиться.
* Есть специальные перчатки, для тех, кто много работает за компьютером. Они фиксируют запястья, препятствуя истончению суставов.

**Упражнения для поддержания здоровья при работе за компьютером**

1) Сидя на кресле прижмите ладони к бедрам, локти к телу, затем попробуйте 5-10 раз свести лопатки вместе. Упражнение можно делать по 10 повторов 2-3 раза в день.

2) Медленно наклоните голову, подбородком достаньте до груди, поверните голову направо/налево. По 5-8 повторов до 3-х раз в день.

3) Встаньте, поднимите руки, медленно наклонитесь вправо-влево с поднятыми руками. 1-3 повтора до 5 раз в день, это позволят позвоночнику снять напряжение.

4) Потрите ладони, пока не почувствуете прилив теплоты.

5) Закройте глаза, посидите спокойно 5-10 секунд, поводите глазными яблоками по часовой стрелке, затем в обратном направлении - 2-3 раза в день по 5-7 вращательных движений за раз.

6) Найдите за окном удаленный объект. Посмотрите на кончик носа, затем обратитесь к объекту за окном - сделать 1-3 раза. Первое время может возникать ощущение потери ориентации, это происходит из-за долгой фокусировке на мониторе во время работы.

**Мои исследования.**

Исследование проводилось среди учащихся МОУ «Некрасовская СОШ». Для определения степени значимости компьютера в жизни школьников им была предложена анкета. Всего было опрошено 35 учащихся с 7 по 11 класс.

Из 35 опрошенных компьютер есть у 31, нет у 4 человек

В возрасте 5-10 лет начали работать за компьютером 15 человек, 10-15 лет – 20 человек

менее 1 часа за компьютером проводят 4 человека, от 1 до 3 часов в день – 13 человек, более 3 часов в день – 18 человек.

Не представляют жизни без компьютера 9 человек, 26 используют его по мере необходимости.

22 человека используют компьютер для общения в социальных сетях, 9– для игр, 7– для подготовки к занятиям с целью поиска информации в Интернете и оформления сообщений или докладов.

У 45% учеников бывают ссоры с родителями из-за компьютера, долгой игры перед монитором.   
  
16 учеников предпочитают компьютер, нежели прогулку с друзьями (14) или посещение спортзала (5)

Вывод:

Компьютер много значит для современного поколения; некоторые с его помощью общаются, некоторые используют его в качестве поисковика информации для докладов, рефератов и т. Но значительное количество школьников проводят время у монитора без пользы, играя в игры, многие даже не представляют жизни без него, провоцируя тем самым ссоры с родителями.

**Заключение**

Исследуя литературу по вопросу влияния компьютера на здоровье школьника я сделала следующие выводы:

* Дети быстро приспосабливаются ко всему новому. Для них компьютер может быть другом, помощником, и злейшим врагом. Он может быть необходим при обучении, а может вызвать массу заболеваний и привести к одиночеству.
* Развитие новых технологий требует знания компьютера. Но при этом не стоит забывать и о своем здоровье.
* Компьютер должен стать партнёром - соблюдение несложных правил работы позволит сохранить здоровье и одновременно открыть мир его огромных возможностей.

**Библиографический список:**

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Школьник и компьютер. 1-4 классы.- М.: ВАКО, 2007.

2.Ермилова И.А. Собираетесь в школу? Тренируйте глаза!/ Ермилова И.А.//Здоровье школьника – 2008 - №8, стр.56.

3.  Ермилова И.А.Ограничьте просмотр передач!/ Ермилова И.А.//Здоровье школьника – 2008 - №8, стр.22

4. Компьютер и здоровье ребёнка - http://www.patee.ru/children/child-health/view/?id=13631

5. Компьютер и ребенок: все за и против - http://www.u-mama.ru/read/article.php?id=4816