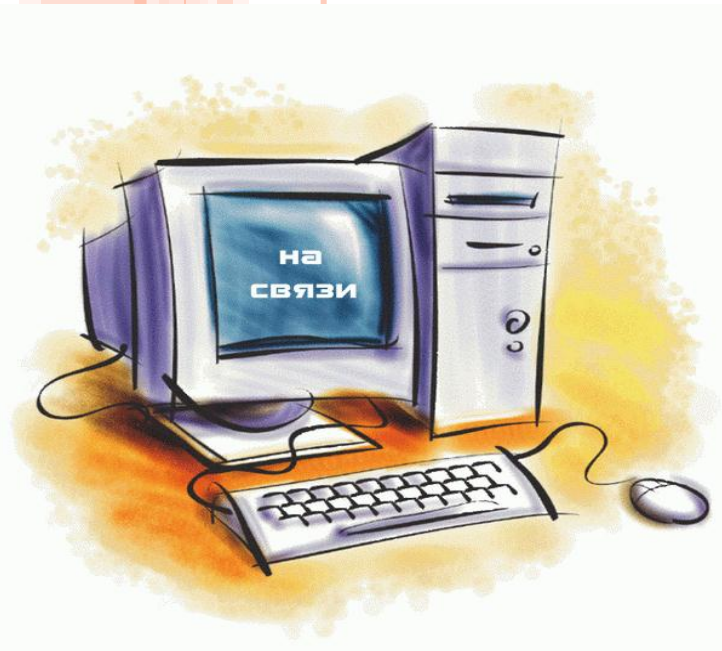


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №4 имени В.В. Шитика станицы Атаманской муниципального образования Павловский район Краснодарский край

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ ПО ИНФОРМАТИКЕ

«КОМПЬЮТЕР И ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПОВЕДЕНИЕ, ПСИХОЛОГИЮ ЧЕЛОВЕКА»



**Автор проекта:
ученик 9-б класса
Сагунов Иван.
Руководитель проекта:
Ясновская Любовь Николаевна
учитель информатики**

Тип проекта: информационный

Учебный предмет: информатика

Актуальность проекта: заключается в том, что невозможно представить современную жизнь без компьютера. Он служит для множества целей — начиная с воспитания и обучения детей и заканчивая контролем над важнейшими военными объектами. Но является ли безопасным этот "умный ящик" для здоровья? Многие психологи и врачи начали бить тревогу, предупреждая родителей о пагубном воздействии на организм излучения компьютера, отрицательного влияния игр на психику ребенка.

Цель проекта: Исследовать влияние компьютера на психологическое состояние школьников, разработать рекомендации для сохранения нормального психологического состояния.

Задачи проекта:

1. Провести теоретический анализ научной литературы по данной теме.
2. Изучить влияние компьютера на психическое состояние подростков, возникновение компьютерной зависимости.
3. Провести и проанализировать исследование учащихся 5- 9 х классов МБОУ СОШ №4 методом анкетного опроса для выявления компьютерной зависимости.
4. Разработать рекомендации для родителей и памятки для обучающихся по профилактике компьютерной зависимости.

Личностная значимость данной работы заключается в расширении знаний по теме «Компьютер и его воздействие на поведение, психологию человека.»

Проектный продукт: Памятки для учащихся и родителей.



Введение

Долгое нахождение за компьютером приводит не только к проблемам со здоровьем, таким как нарушение зрения и нарушение в костно-мышечном аппарате, но и очень сильно влияет на психику человека.

Влияние компьютера на психику человека в первую очередь оказывает чрезмерное увлечение компьютерными играми или интернетом. Нездоровое увлечение компьютером может вызвать своего рода маниакальную зависимость от интернета или от игр. В таких случаях человек оказывается не в состоянии представить себе свое существование без компьютера.



ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА – ОДНА ИЗ СПОРНЫХ ТЕМ, ГОРЯЧО ОБСУЖДАЕМЫХ СОВРЕМЕННЫМИ ВРАЧАМИ.

Я решил выявить положительные стороны компьютерных игр.

- Во-первых, видеоигры вызывают интерес к новой технике, устраняют страх перед ней, свойственный в особенности взрослым.
- Во-вторых, эти игры формируют психологическую готовность к овладению компьютерной грамотностью.
- В-третьих, компьютерная игра позволяет моделировать совершенно новые ситуации, даже из области будущего, в которых реальная жизнь переплетается с воображаемым миром.
- В-четвертых, развиваются внимание, быстрота действий, воспитывается целеустремленность и сосредоточенность.

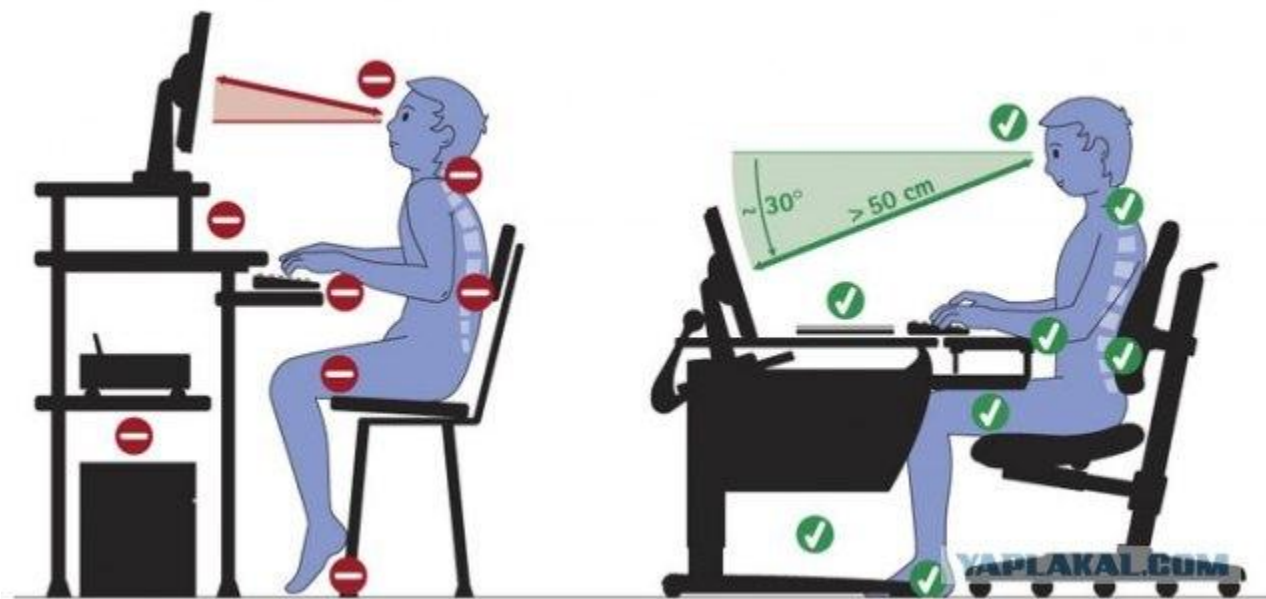


- Наряду с этими оказалось не мало и отрицательных: очень часто эти игры настолько захватывают ребенка, что он перестает общаться с друзьями, заниматься спортом, туризмом и другими полезными для него видами деятельности.



Негативные факторы влияния компьютера на здоровье человека

○ сидячее положение



НАГРУЗКА НА ЗРЕНИЕ

Чтение информации с монитора вызывает перенапряжение глаз. Возникает это главным образом потому, что во время чтения с монитора расстояние от текста до глаз постоянно остается одним и тем же, из-за этого мышцы глаз находятся в постоянном напряжении. Со временем это может привести к нарушениям зрения



ВЛИЯНИЕ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ И ПСИХИКУ

- Работа за компьютером предполагает переработку большого массива информации и постоянную концентрацию внимания, поэтому при длительной работе за компьютером нередко развивается умственная усталость и нарушение внимания.
- Часто длительная работа за компьютером может быть причиной головных болей и нарушением психики.



ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ РЕЖИМОМ ДНЯ И ПИТАНИЯ

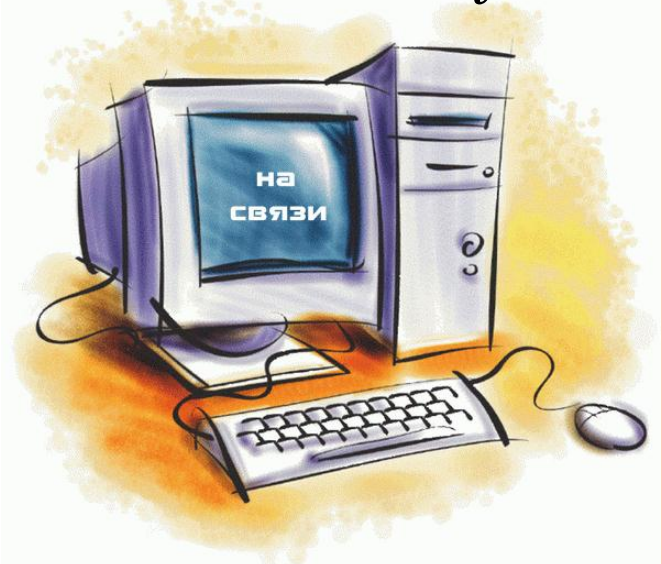
Работа за компьютером нередко поглощает все внимание работающего человека и потому, такие люди часто пренебрегают нормальным питанием и работают впроголодь весь день.

Неправильное питание приводит не только к нарушениям работы органов пищеварительного тракта, но и к возникновению минеральной и витаминной недостаточности



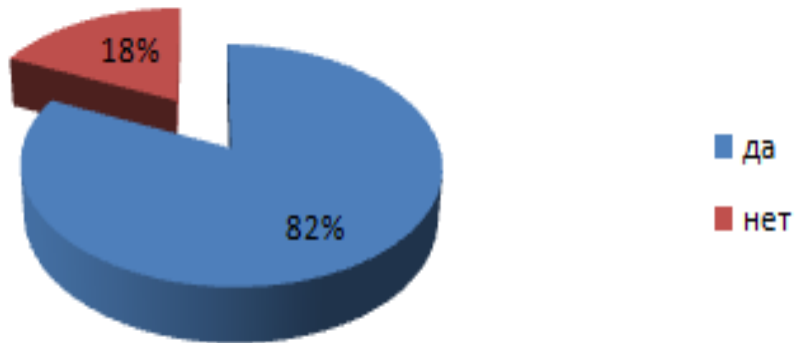
ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

- Значительное улучшение настроения от работы за компьютером.
- Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере.
- Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера.
- Пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера.

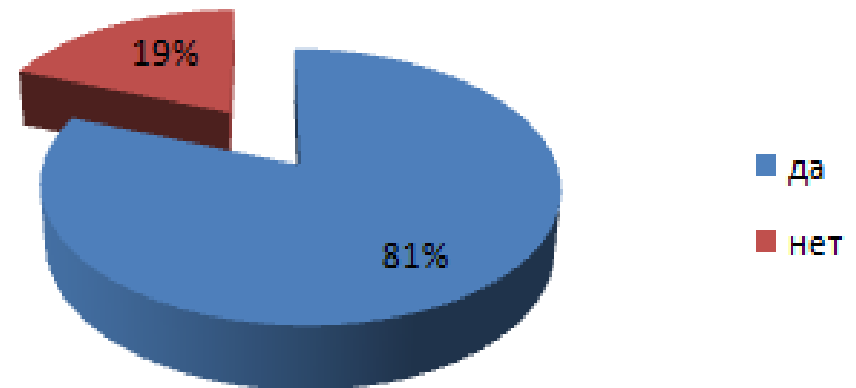


АНКЕТИРОВАНИЕ

Есть ли у тебя компьютер?

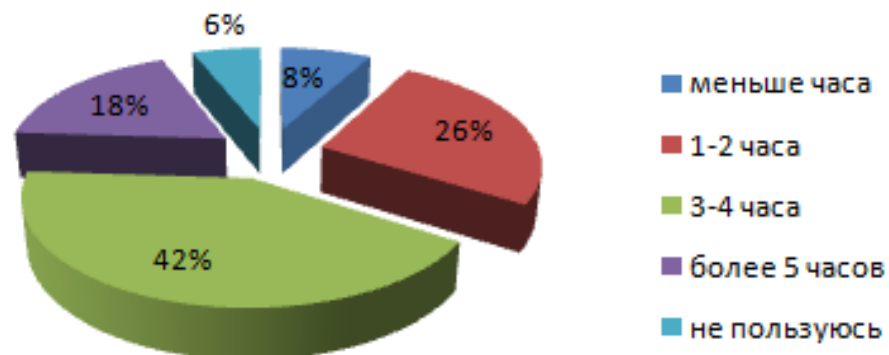


Имеешь ли ты подключение к интернету?

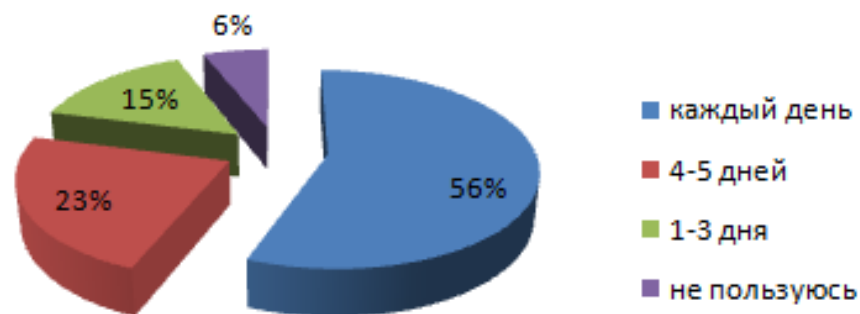


ВРЕМЯ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

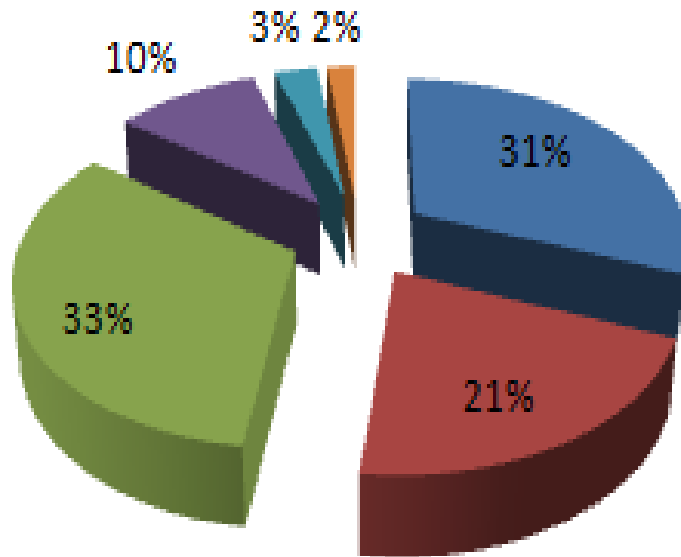
Сколько времени в день ты проводишь за компьютером?



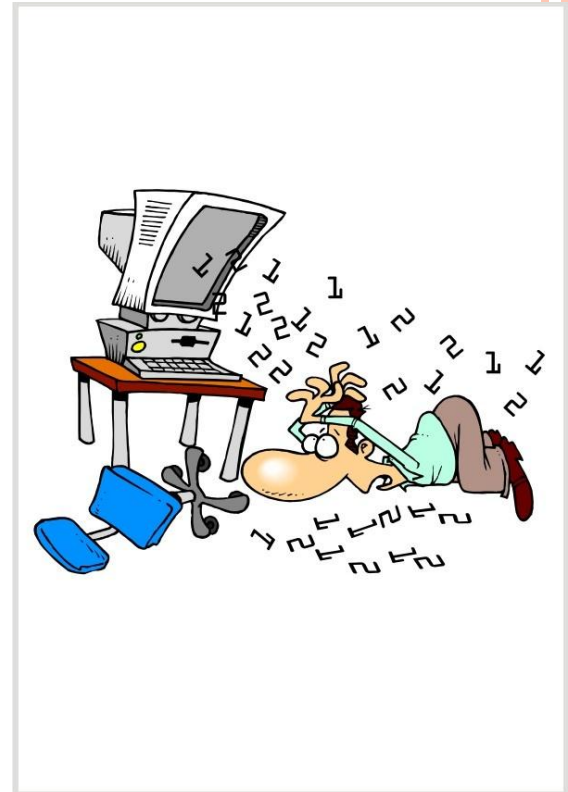
Сколько раз в неделю ты работаешь на компьютере?



Для каких целей ты используешь компьютер?

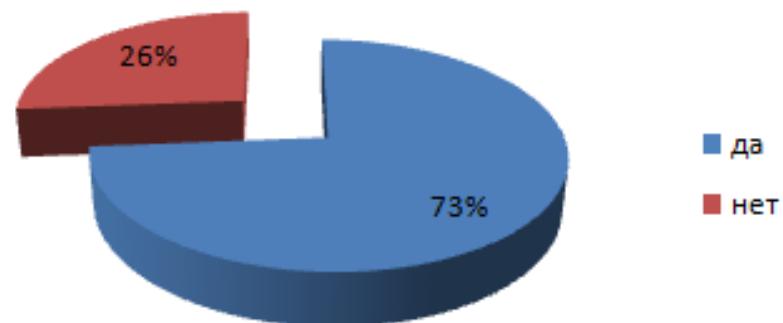


- игры
- подготовка к урокам
- социальные сети
- просмотр фильмов
- музыка
- не пользуюсь

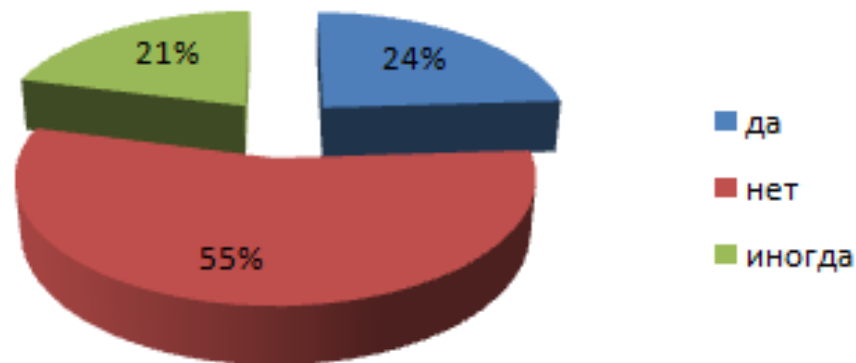


ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Знаешь ли ты правила
работы за компьютером?

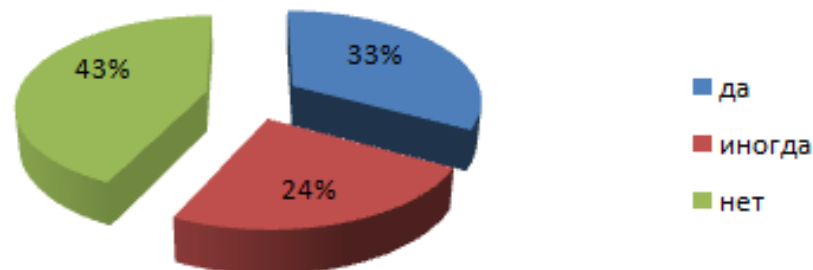


Выполняешь ли ты эти
правила?

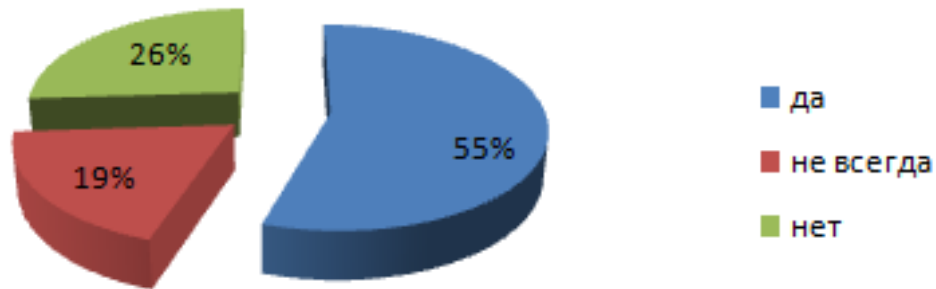


ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРА

Есть ли постоянное желание играть в игры?

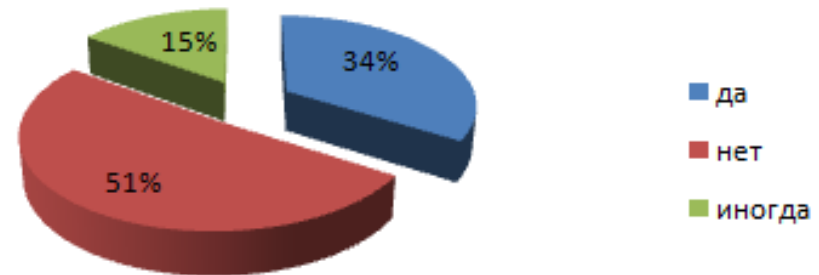


С легкостью можете оторваться от игры?

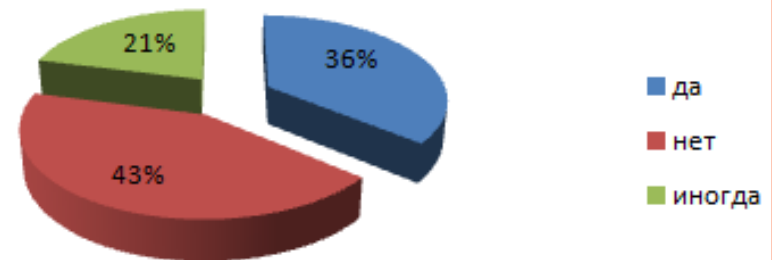


ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

Придя домой, ты сразу садишься за компьютер?



Пребывали вы в плохом настроении, если компьютер сломан?



- В результате я выяснил, что 33% опрошенных ответили, что у них есть постоянное желание играть в игры. Вероятно, эти ученики склонны к игромании, 43% ответили, что пристрастия к игре не имеют и 24% ответили «иногда»

- В целом, опрос показал, что большинство учеников 5 – 9 классов, имеющих персональный компьютер, проводят значительную часть своего времени за играми и общением в социальных сетях, небрежно относятся к своему здоровью.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследуя, литературу по вопросу влияния компьютера на здоровье человека, я сделал вывод, что компьютер хоть и облегчает человеку жизнь, но в то же время может вызывать зависимость и значительные нарушения здоровья.

Развитие новых технологий обучения в школе требует хорошего знания компьютера. Поэтому совсем исключить его из современной жизни не получится. Учитывая все это, человеку, а особенно подростку, необходимо соблюдать элементарные меры по профилактике заболеваний, вызванных работой на компьютере. Это поможет снизить степень воздействия компьютера на здоровье человека.

Результатом моей проектной работы стала памятка для учащихся по профилактике компьютерной зависимости и памятка для родителей (профилактика компьютерной зависимости у подростков)



СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гунн Г.Е. Компьютер: как сохранить здоровье: Рекомендации для детей и взрослых, СПб.: Нева; М. : Олма-Пресс, 2003
2. Как сохранить и улучшить зрение: Сб.М.:КРОНИ-ПРЕСС, 1995.
3. http://www.alternativa-mc.ru/computer_zavisimost
4. <http://healthbps.ru/vliyanie-kompyutera-na-zdorove/>
5. <http://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskie-tekhnologii/library/kak-sohranit-zdorove-rebenka-pri-rabote-za>

