

Влияние компьютера на здоровье подростка

Автор работы: **Гончаренко Ксения**, учащаяся 9 класса «А» МОУ лицей №1 города Балтийска

Научный руководитель: **Полын С.А.**

Подростки зачастую предпочитают общение с компьютером любым другим видам общения и развлечений, они стали проводить меньше времени на свежем воздухе, меньше играть в подвижные игры. Пользователи сети Интернет стали меньше общаться лично, отдавая предпочтение чатам, электронной почте, аське, социальным сетям и т.д.

Цель работы: исследовать, сколько времени подростки проводят за компьютером в школе и дома.

Задачи:

- изучить правил и норм работы на компьютере
- исследовать соблюдение одноклассниками правил и норм работы с компьютером
- раскрытие причин возникновения «компьютерных» заболеваний;
- дать рекомендации учащимся нашей школы о правилах безопасности пользования компьютерами в целях сохранения их здоровья.

Объект исследования: школьники, учащиеся девятого класса.

Предмет исследования: время, проведенное за компьютером, и состояние здоровья

Гипотеза: подростки проводят больше времени за компьютером, чем рекомендовано санитарно-гигиеническими нормами, что ухудшает их здоровье.

Методы исследования:

- изучение нормативных документов;
- конструирование анкет;
- анкетирование;
- анализ и обобщение результатов.

В ходе исследования изучена информация, по которой можно с максимальной пользой и комфортностью устроить свое рабочее место, свой компьютерный стол, а также настроить компьютер, чтобы получать минимальный вред от создаваемого воздействия на человека. По проведенным исследованиям можно сделать вывод, что санитарно-гигиенические нормы по использованию компьютера в школе соблюдаются, но анализируя результаты анкетирования учащихся, автор пришел к выводу, что данные нормы совершенно не соблюдаются дома. Большинство интервьюированных проводят за компьютером более 5 часов в день, а это очень пагубно влияет на их здоровье. Основной причиной появления «компьютерных» заболеваний является многочасовая непрерывная работа за компьютером, а также невыполнение профилактических мероприятий, таких как перерывы в работе, гимнастика для глаз и занятия физкультурой и спортом. Чрезмерное увлечение компьютерными играми и сетью Интернет может привести к появлению компьютерной игромании и Интернет-зависимости.