

Влияние компьютера на здоровье школьников

Цели и задачи: определение количества времени, проведенного учащимися за компьютером, и зависимости их здоровья от этого фактора.

Сопоставление роста количества компьютеров у учащихся с изменениями в здоровье по данным ежегодного медицинского осмотра.

Анкетирование

Анкетирование проводилось среди учеников 7 - 9 классов. Опрошено 50 учеников. Проведена обработка данных по выявлению влияния компьютера на зрение и на психику. Зависимость школьников от компьютера.

Анкета

Время работы за компьютером.

1. Сколько часов в день вы сидите за компьютером?

а) от 1 – до 2 часов; б) от 2 – до 4 часов; в) от 4 – до 10 часов

2. Сосколько лет вы работаете на компьютере?

а) с 4 лет; б) с 10 лет; б) свой вариант ответа _____

Зависимость от компьютера.

1. Есть ли постоянное желание играть в игры?

а) да;

б) нет;

в) не знаю

2. С лёгкостью можете оторваться от игры?

а) да;

б) нет;

в) не знаю

3. Какое общение вы предпочитаете?

а) общение по электронной почте;

б) с другом на яву;

в) не важно как

4. Может ли заменить вам компьютер лыжную прогулку?

а) не может;

б) да;

в) не знаю

5. у компьютера Вы

а) кушаете;

б) пьете чай;

в)готовите уроки

6.Проводили вы хоть одну ночь за компьютером?.

а) нет;

б) да;

7.Придя, домой вы сразу садитесь за компьютер?

а) да;

б) нет;

8.Вы забывали чистить зубы и кушать заигравшись за компьютером?

а) да; б) нет;

в) не придаю значения

9. Пребывали вы в плохом, раздраженном настроении, не могли ничем заняться, если был сломан компьютер?

а) да;

б) нет

10. Что вас больше всего интересует?

а) компьютер;

б) чтение книг;

в) разгадывание логических игр

Психологические симптомы

1. Пожалуйста, оцените степень раздраженности (плохого настроения), если бы сломался компьютер

Рейтинг (обведите одну из цифр)

Очень низкое

Очень высокое

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Конфликтовали вы, угрожали, шантажировали в ответ на запрет сидеть за компьютером?

а) нет;

б) да

Здоровьесберегающие технологии при работе с компьютером.

1. Сколько часов рекомендуется сидеть за компьютером?

а) 1 час;

б) 2 часа;

в) 10 часов

2. Устают ли глаза при работе с компьютером?

а) да;

б) нет;

в) не придаю значения

3. Вы делаете гимнастику для глаз?

а) да;

б) нет;

в) как получится

4. Вы знаете, какую угрозу представляет компьютер вашему здоровью?

а) да;

б) нет;

в) мне все равно

Влияние компьютера на развитие интеллекта.

1. В какие игры вы предпочитаете играть. Пожалуйста, пронумеруйте игры в которые вы предпочитаете играть. Поставьте "1" игре, которая занимает первое место в системе ваших предпочтений; "2" – второй и т.д.:

брадилки;

стратегии;

логические;

другие

2. С приобретением компьютера твой интеллект:

а) повысился;

б) остался на том же уровне;

в) не замечаю

3. Пожалуйста, укажите ваш пол:

мужской

женский

4. 1. Пожалуйста, укажите ваш возраст _____ лет

Анализ результатов

Анкетирование проводилось среди учащихся 7-9 классов всего было опрошено 50 человек. Вопросы анкеты разбиты на 5 групп:

Время работы за компьютером.

Анализ полученных результатов по этому блоку показал, что 83% учащихся имеют дома компьютер; 12% учащихся начали работать на компьютере с раннего возраста - 4 лет; 30% - с 10 лет; 29% - с 13 лет; 29% - с 14 лет.

hello_html_6446dd07.gif

Зависимость от компьютера

Выяснилось, что 36% респондентов ответили, что у них есть постоянное желание играть в игры. Вероятно, эти ученики склонны к игромании. 74% ответили, что у них нет тяги к компьютерным играм.

hello_html_4648b001.gif

При постановки перед выбором ребят: компьютер или лыжная прогулка - 24% выбрали компьютер, а 76% - лыжная прогулка.

hello_html_686aa31c.gif

Общение по электронной почте или общение с другом на яву - 0% выбрали общение по электронной почте, а 100% общение с другом на яву

hello_html_m3d35ad11.gif

На вопрос: что больше всего интересует: компьютер, чтение книг или решение логических задач - 72% учащихся выбрали компьютер, 20% опрошенных чтение книг, 8% решение логических задач.

hello_html_61bf64bb.gif Психологические симптомы

В ходе анкетирования выяснилось, пребывают ли в плохом, раздраженном настроении школьники, если был сломан компьютер?

20% детей пребывают в раздраженном настроении, не могут ничем заняться, 80% - не испытывают зависимости.

hello_html_7fc99137.gif На вопрос конфликтовали ли вы с родителями, угрожали им, шантажировали их в ответ на запрет сидеть за компьютером?

96% ответили, что, не конфликтовали и не угрожали., а 4% ответили, что вступают с родителями в конфликтные ситуации из-за запрета «общения» с компьютером.

hello_html_38d473c0.gif

Здоровьесберегающие технологии при работе с компьютером

На вопрос, сколько часов рекомендуется сидеть за компьютером - 80% ответили, что можно сидеть за компьютером от 1-го часа до 2-х часов, а 10% ответили, что надо сидеть за компьютером от 2-х часов hello_html_m1bb7e517.gif до 10-ти часов.

Гимнастику для глаз делают 20% из числа опрошенных .

hello_html_3c9fff10.gif

На вопрос, вы знаете, какую угрозу представляет компьютер вашему здоровью? 80% ответили, что знают, 20% ответили – нет.

hello_html_2e049c5e.gif

Устают глаза при работе с компьютером у 74% опрошенных ответили да, у 24% глаза не устают, а 2% не придают значения этому.

hello_html_488d8c.gif Влияние компьютера на развитие интеллекта

На заданный вопрос: в какие компьютерные игры вы предпочитаете играть? 42% ответили, что предпочитают играть в бродилки, 36% предпочитают стратегии, 22% предпочитают логические игры.

hello_html_313bdf3.gif

2. Сопоставление статистических данных: рост количества компьютеров у учащихся и показателей заболеваемости по результатам ежегодных медицинских осмотров.

В ходе работы был сопоставлен рост количества компьютеров у учащихся нашей школы с изменениями их здоровья.

По данным медосмотра: Наблюдается тенденция снижения роста заболеваемости органа зрения, опорно-двигательной системы.

Число компьютеров у учеников дома

Заболеваемость детей

Сколиоз

Снижение зрения

2019 год

139 шт.

23 % (63 человека)

17 % (46 человек)

2020 год

153 шт.

5,8 % (16 человек)

14, 5% (40 человек)

2021 год

175 шт.

4,1% (10 человек)

6, 6 % (16 человек)

Выводы:

Исследуя литературу по вопросу влияния компьютера на здоровье школьника сделан вывод, что компьютер хоть и облегчает человеку жизнь, но в то же время может вызвать серьезную зависимость. Погружаясь в виртуальный мир, человек как бы отгораживается от реальности, перестает интересоваться окружающим. И особенно уязвимы в этом плане дети и подростки, которые еще не сформировались как личности и легко поддаются пагубному влиянию. В отношении некоторых игр у подростков формируется зависимость, подобная наркотической.

Многие компьютерные игры вызывают агрессивный настрой, но есть и такие, которые развивают положительные качества.

Развитие новых технологий обучения в школе, требует хорошее знание персонального компьютера. Изучить самостоятельно работу во многих программах довольно – таки сложно. Надо иметь достаточно сильную мотивацию, чтобы в одиночку постичь «неизведанное». Но все – таки лучше сделать компьютер не средством развлечения, а инструментом для обучения, в этом школьникам поможет школа.

Проведя анкетирование, получены следующие результаты:

1. 20% учеников заботятся о здоровье своих глаз.
2. Большинство (83 %) учащихся имеют компьютер
3. 10% учеников не знают и пренебрегают нормами работы с компьютером.
4. 10% учащихся проводят за компьютером от 4 до 10 часов.
5. 36% учащихся есть постоянное желание играть в компьютерные игры.
6. 36% учеников любят играть в игры, где присутствует террор и насилие, что неизбежно может привести к нарушению психики.
7. 20% ребят выбрали компьютер вместо прогулки на лыжах, 0%- предпочли компьютер вместо общения с другом на яву, большая часть (72%) предпочитают компьютер вместо чтения книг и разгадывания логических игр.

По статистике отмечается рост числа персональных компьютеров у учеников дома, но это пока никак не влияет на здоровье школьников. Предполагается, что школьники соблюдают нормы работы за компьютером дома, в школе уделяется огромное внимание здоровьесберегающим технологиям. Отношения учителей к появлению у школьников персональных компьютеров практически однозначно: машина создана не для развлечений, а для работы. Дети должны, в первую очередь, пополнять свои знания, а не играть. Конечно, есть игры, которые развивают память и мышление, но современные подростки чаще предпочитают различные «стратегии и др.». Это отнюдь не положительно сказывается на их психике и работоспособности.

Ученые проводят параллель между частым использованием компьютера и резким ухудшением зрения у подростков. Однообразная и длительная работа с компьютером приводит к чрезмерному напряжению глаз и проблемам с фокусировкой. Симптомы проявляются в виде головных болей, неприятных ощущений в глазах, расплывчатости изображения. Но, как это ни странно звучит, дети быстро адаптируются и, скорее всего, просто не обращают внимания на проявившиеся симптомы.

Проводя исследования выяснено, что у 74 % опрошенных проявляются подобные симптомы, но они либо не обращают на это внимания, либо немного отдыхают. По данным медосмотра у учащихся школы не наблюдается рост заболеваемости органов зрения и опорно-двигательной системы. Я могу предположить что это связано с тем, что:

- учащиеся знают и соблюдают нормы работы за компьютером;
- в школе уделяется огромное внимание здоровьесберегающим технологиям.