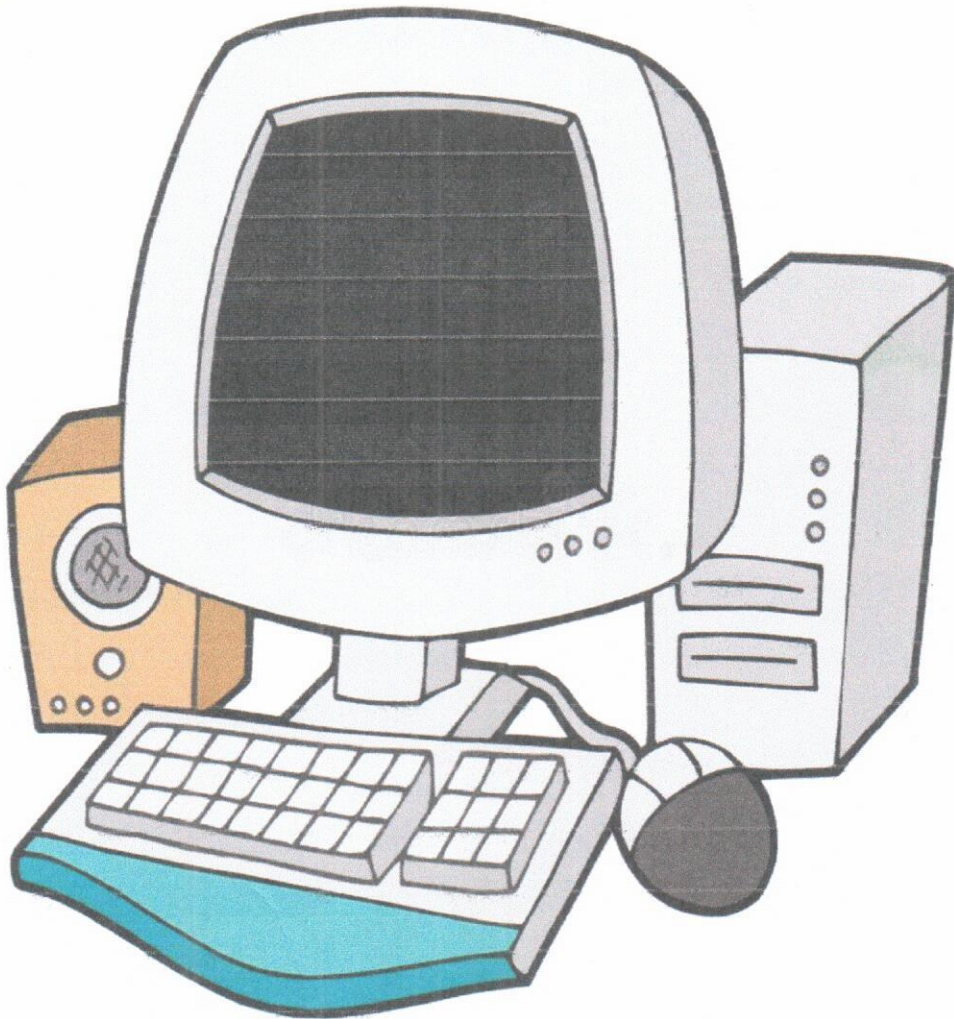


«Компьютер- польза или вред?!»

Математическое направление

Секция: « Компьютер и мы»



Выполнила: Эльдарова Сунаханум,

ученица 4 а класса МБОУ « Белиджинская гимназия №1»

Руководитель: Гаджиева Г.С.

*Учитель информатики
Эльдарова Сунаханум*



Содержание

1. Введение.....
2. Основная часть.....
I. Появление компьютера.....
II. Польза от компьютера.....
III. Вред от компьютера.....
IV. Признаки зависимости у детей.....
V. Анкетирование.....
3. Заключение.....
4. Литература.....
5. Приложение.....

Введение

Я ребенок XXI века. А это век современных технологий, научных открытий и еще много чего интересного. Сегодня каждый день - открытие. Появление современной техники и интернета значительно изменило жизнь людей. Практически несколько лет назад редко у кого можно было дома его увидеть. А теперь компьютером никого не удивишь. Сегодня компьютерными классами оснащены школы и даже в детские сады. Есть специальные компьютерные программы, с помощью которых осуществляется обучение и развитие детей. Но почему-то от взрослых часто слышишь фразу «Компьютер- это вред!!!». С одной стороны, может ли ребенок, много времени проводящий за компьютером, быть здоровым? А с другой – удастся ли ребенку, которого родители полностью изолировали от компьютера, стать специалистом в какой бы то ни было профессии?

Актуальность. О пользе и вреде этих изобретений можно спорить бесконечно – ведь у всякого явления или события есть свои сторонники и противники. Бесспорно, компьютер для подрастающего поколения порой даже заменяет друзей, родителей, школу. Вопросы компьютеризации, влияние компьютера на здоровье человека являются одной из важных проблем современности. Компьютер хоть и облегчает человеку жизнь, но в то же время может вызвать серьезную зависимость. Сидя за компьютером, дети забывают о времени, перестают замечать дискомфорт или усталость. Возникает вопрос: компьютер – друг или враг здоровью? Именно на него я и постараюсь ответить, а также выяснить, какие правила надо соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье.

ЦЕЛЬ: выяснить положительные и отрицательные стороны влияния компьютера на жизнь ребенка, а также узнать, какие правила надо соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье.

Задачи:

Выяснить, вредит ли компьютер здоровью.

Узнать, насколько велика польза от компьютера.

Провести анкетирование среди учителей, учеников нашей школы и их родителей с целью выявления роли компьютера в их жизни.

Разработать рекомендации и оформить памятки для работы за компьютером.

Проанализировать материал, сделать вывод.

Новизна исследования: компьютер появился в нашей жизни совсем недавно и мало кто задумывался о его влиянии на человека.

Гипотеза: компьютер может быть не только помощником и другом, но и врагом – все зависит от того, сколько времени ребенок проводит у компьютера и с какой целью

Предмет исследования: влияние компьютера на здоровье человека.

Объект исследования: компьютер.

I. Появление компьютера

На протяжении всей истории существования человека он то и дело пытался совершенствовать мир вокруг, чтобы улучшить свою жизнь сделать ее проще и комфортнее. История создания компьютера – это прежде всего стремление человека изобрести устройство для решения задач, непосильных для человеческого разума. И как показывает практика, задача эта исполнена на "ура".

Итак, первым созданным компьютером в истории человечества считается машина для подсчетов Блеза Паскаля, возникшая в 1642 году. Это был первый примитивный калькулятор, который помогал изобретателю слагать и вычитать. Изобретение Паскаля считается нулевым этапом в разработке компьютеров и для своего времени это было прогрессивное устройство, ведь ранее никаких попыток механизировать вычисления не было. Придуманый Паскалем "компьютер" назвали "Паскалина" и представлял он собой ящик с многочисленными шестернями. С помощью колесиков прибор позволял вводить числа от 0 до 9, а в верхней части корпуса, после ввода исходных данных, показывался результат (Приложение 1). Так постепенно из года в год, компьютер преобразовывался, всячески менялся и дополнялся. (Приложение 2,3). Компьютер прошел долгий путь, прежде чем пришел к нам в мощном и компактном виде. Но его развитие не заканчивается и, вполне возможно, что уже завтра это устройство изменится до неузнаваемости и также кардинально изменит жизнь каждого из нас.

II. Польза от компьютера.

Сегодня компьютер в доме - не просто дань моде, он стал для нас таким же привычным, как телевизор. В чём же польза этой необыкновенной чудо – техники в частности для детей?

Начну с самого простого. Если не говорить об играх, то большая часть работы за компьютером связана с созданием текстовых документов. Сейчас многие используют компьютер дома в качестве пишущей машинки. При подготовке документов компьютер может сэкономить много сил и времени. Использование шаблонов документов позволяет не набирать многократно одни и те же тексты, а только редактировать их. То есть, функция повторения является главным удобством, ради которого стоит иметь компьютер.

Компьютер в паре с телефоном приобретает новое качество, превращаясь разом в почту и факс. Электронная почта – самый удобный, дешёвый и быстрый способ связи. Если время доставки обычного письма исчисляется днями, а то и неделями, то электронного – минутами. Это ещё один «плюс» компьютера.

Самым существенным достоинством компьютера является возможность выхода в Интернет – предоставление доступа к разнообразным информационным ресурсам.

Многие бизнесмены поняли, что Интернет даёт отличные возможности для рекламной деятельности. Многие люди используют Интернет с образовательными, культурными целями. В нём существует множество электронных библиотек, энциклопедические издания. Например, «Кирилл и Мефодий», этим изданием пользуюсь и я.

Если бы я выступала со своим докладом в те времена, когда не было компьютеров, мне пришлось рисовать фломастером схемы, графики на больших ватманах. Сейчас же мой доклад сопровождается электронной презентацией из слайдов. Это тоже «плюс» компьютера. (Приложение 4)

Изначально компьютер предназначался для вычислений. Но со временем расчёты стали лишь частью обработки информации. Вычислительные возможности позволяют легко и удобно вести на компьютере, как домашний бюджет, так и бухгалтерию крупного предприятия. На компьютере с помощью специальных программ можно смонтировать довольно короткий, но яркий видеофильм. Наконец, компьютер при наличии специальных программ, в состоянии стать универсальным музыкальным инструментом – мощным синтезатором.

Итак, компьютер – современное и весьма многофункциональное устройство для получения, хранения, обработки и передачи информации, которая может быть представлена в различной форме: текстовой, числовой, графической, звуковой, видеоизображения и т.д. В нашей школе учителя тоже используют на уроках информационно-компьютерные технологии и ученикам это нравится. Такие уроки интересны.

III. Вред от компьютера.

Вред компьютера для детей не подлежит сомнению. Умная машина сильно влияет на здоровье ребёнка. Во-первых, портится зрение, ведь глаза постоянно находятся в напряжении. Если долго сидеть у экрана, то может возникнуть двоение изображения, сухость или жжение в глазах. Таким образом, появляется близорукость. Из-за этого ребёнку приходится надевать очки. А ещё многие дети играют на планшете или телефоне, лёжа на кровати, и сидя, развалившись в кресле, иногда даже на полу, что тоже негативно сказывается на зрении.

Во-вторых, ноутбук вредит и осанке детей. Часто компьютерное место не подходит ребёнку по росту. Из-за этого спина постоянно находится в неверном положении. Он начинает сутулиться или сильно тянет шею, потому что не видно экрана. Все это приводит к искривлению позвоночника, голова и спина могут заболеть.

В-третьих, появляются проблемы с нервной системой. У ребёнка она ещё слабая, неразвитая. Поэтому, если часто долго общается с компьютером, у него могут появиться проблемы со сном, резкая смена настроения и сильная возбудимость.

ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ

Нельзя забывать о негативном влиянии компьютера на здоровье подростка.

Постоянное нахождение за компьютером может привести к физическому ухудшению здоровья, головным болям, искривлению позвоночника, нарушениям

слуха, гиподинамии. Еще более опасны изменения в эмоциональной сфере. Родители могут недоумевать, откуда у детей берётся агрессия, раздражительность, нежелание читать книги, общаться с другими детьми, играть в настольные игры. Перечисленные явления – это признаки компьютерной зависимости, с которыми срочно нужно начинать бороться. Также существуют дополнительные симптомы, по которым можно понять, что ребёнок зависим от умной машины:

- на смену реальности приходит виртуальный мир;
- исчезают навыки коммуникации – подросток легче общается с виртуальными друзьями, чем с реальными;
- ребёнку неинтересны победы в настоящей жизни, для него важно пройти очередной уровень игры;
- отсутствует желание что-либо делать или куда-нибудь ходить;
- ребёнок не контактирует с другими людьми;
- отсутствие аппетита;
- проблемы со сном;
- игнорирование учебы и домашних обязанностей;
- если родители хотят ограничить общение с компьютером, ребёнок проявляет излишнюю агрессию.

IV. Анкетирование

Анкетирование я проводила среди своих одноклассников, учащихся 6-х классов. Анкетировано 50 человек (из них мальчиков -32 , девочек - 18) Проведена обработка данных по выявлению роли компьютера в жизни школьника. (Приложение 8)

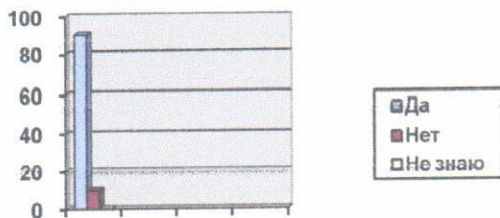
На вопрос: есть ли дома компьютер?

100% - ответили есть



На вопрос: разрешают ли родители пользоваться компьютером?

90% - ответили «да», 10 % - ответили «нет»

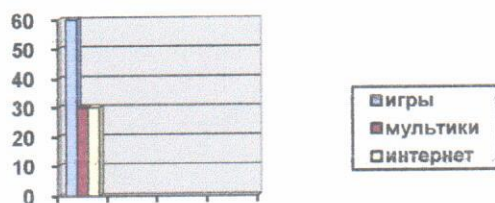


На вопрос: чем ты занимаешься за компьютером?

60 % - ответили игры,

по 30% - ответили, смотрю мультики, интернет

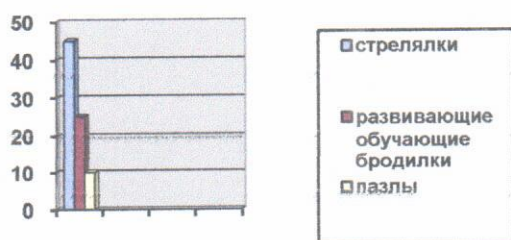
(некоторые дети выбрали по два варианта ответа)



На вопрос: в какие игры ты предпочитаешь играть?

45 % - ответили «стрелялки», по 25 % - развивающие, обучающие, «брадилки»,

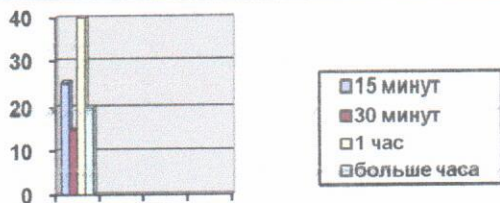
10% - пазлы



На вопрос: сколько время ты проводишь за компьютером?

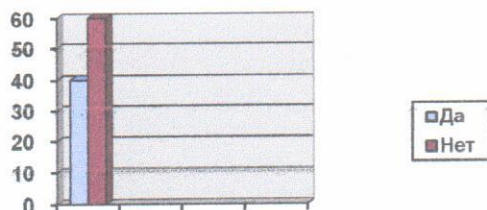
25% - ответили 15 мин., 15% - ответили 30мин., 40% - ответили 1 час,

20% - ответили больше часа



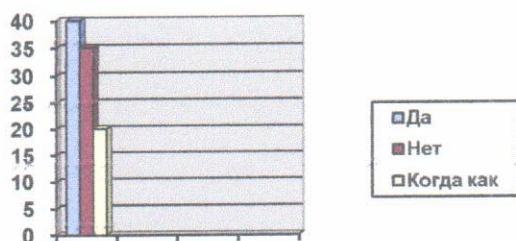
На вопрос: хочешь ли ты постоянно играть в компьютерные игры?

40% - ответили «да», 60% - ответили «нет»



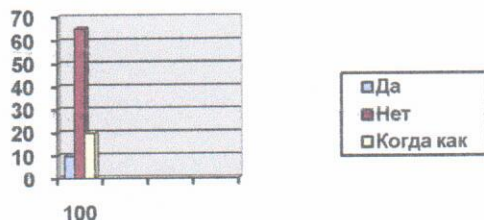
На вопрос: ты кушаешь, пьешь чай, делаешь уроки у компьютера?

40% - ответили «да», 35% – ответили «нет», 20% - ответили «когда как»



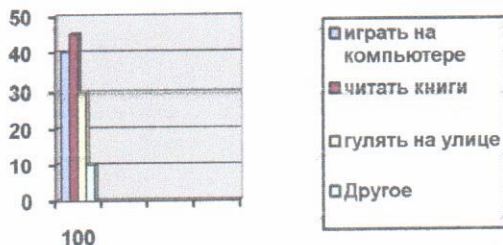
На вопрос: придя домой, ты сразу садишься за компьютер?

10% - ответили «да», 65% - ответили «нет», 20% - ответили «когда как»



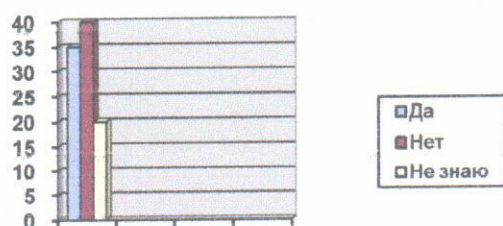
На вопрос: что тебе больше нравится?

40% - ответили «играть на компьютере», 45% - ответили «читать книги», 30% - ответили «гулять на улице», 10% - ответили «другое»



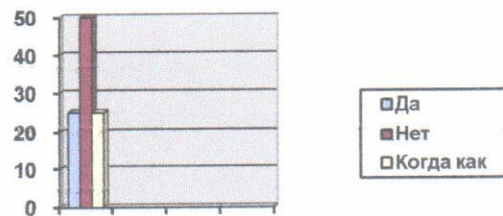
На вопрос: устают ли у тебя глаза при занятиях на компьютере?

35% - ответили «да», 40% - ответили «нет», 20% - ответили «не знаю»



На вопрос: делаешь ли ты гимнастику для глаз?

25% - ответили «да», 50% - ответили «нет», 25% - ответили «когда как»



Заключение

Проанализировав все материалы на эту тему, я пришла к выводу, что интерес детей к компьютеру огромен, и нужно направить его в полезное русло. Компьютер может быть и другом, и врагом – всё зависит от того, сколько времени и с какой целью ребёнок проводит у компьютера.

При разумном подходе компьютер для ребенка никакого вреда не принесет, а польза будет существенной и неоценимой. Ребенок постепенно научится быстро находить полезную информацию, устанавливать и переустанавливать программы, сможет создавать свои собственные проекты и размещать в интернете, общаться с единомышленниками.

Соблюдение несложных правил работы на компьютере (Приложение 5,6,7) позволит сохранить здоровье и одновременно открыть ребёнку мир огромных возможностей.

Литература

Гунн Г.Е. Компьютер: как сохранить здоровье: Рекомендации для детей и взрослых, СПб.: Нева; М.: Олма-Пресс,2003.

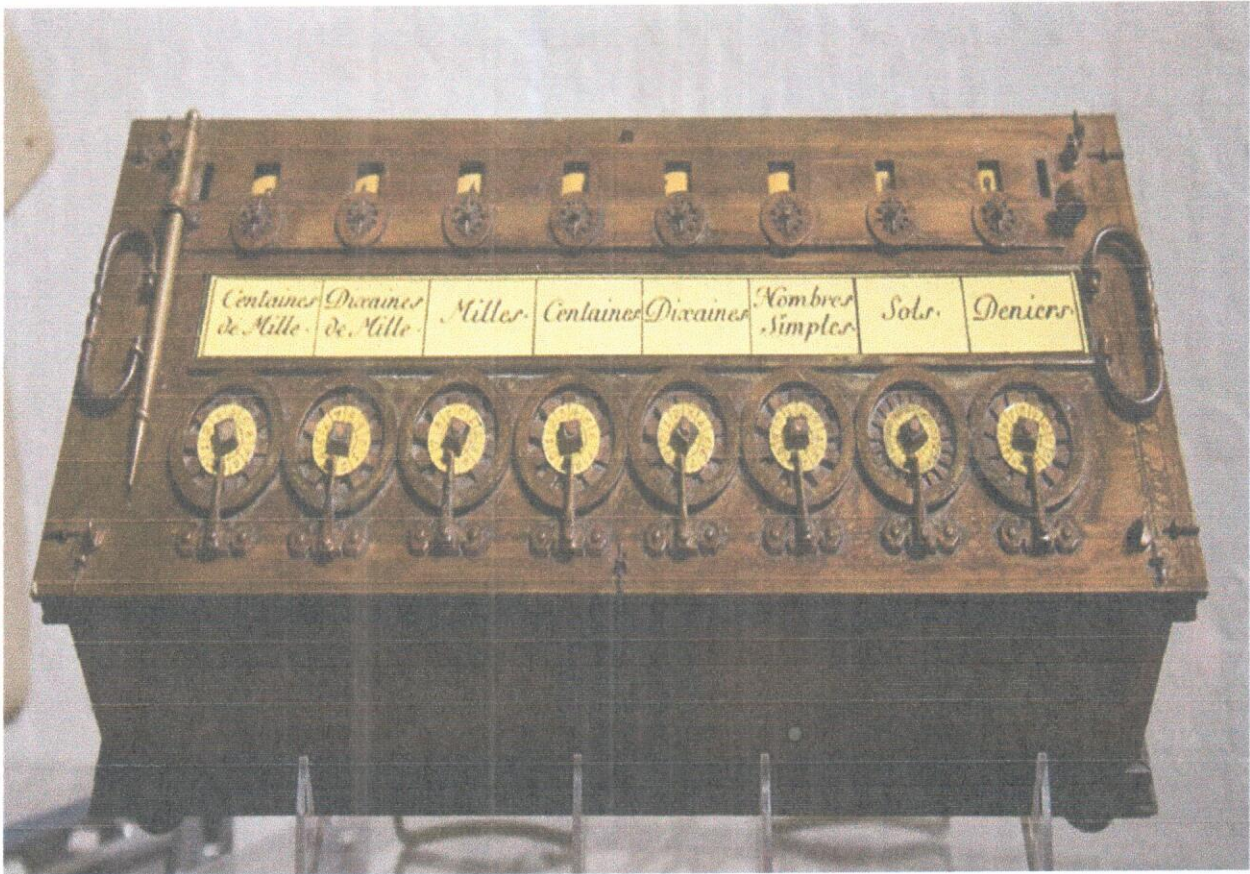
Как сохранить и улучшить зрение: Сб.М.: КРОН-ПРЕСС, 1995.

Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований// Психологический журнал, 2007.№1. с.86-102.

Прибылова Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий// Естественное знание в школе. – 2005.-
<http://www.mumskids.ru>

<http://www.patee.ru>№4.

Приложение

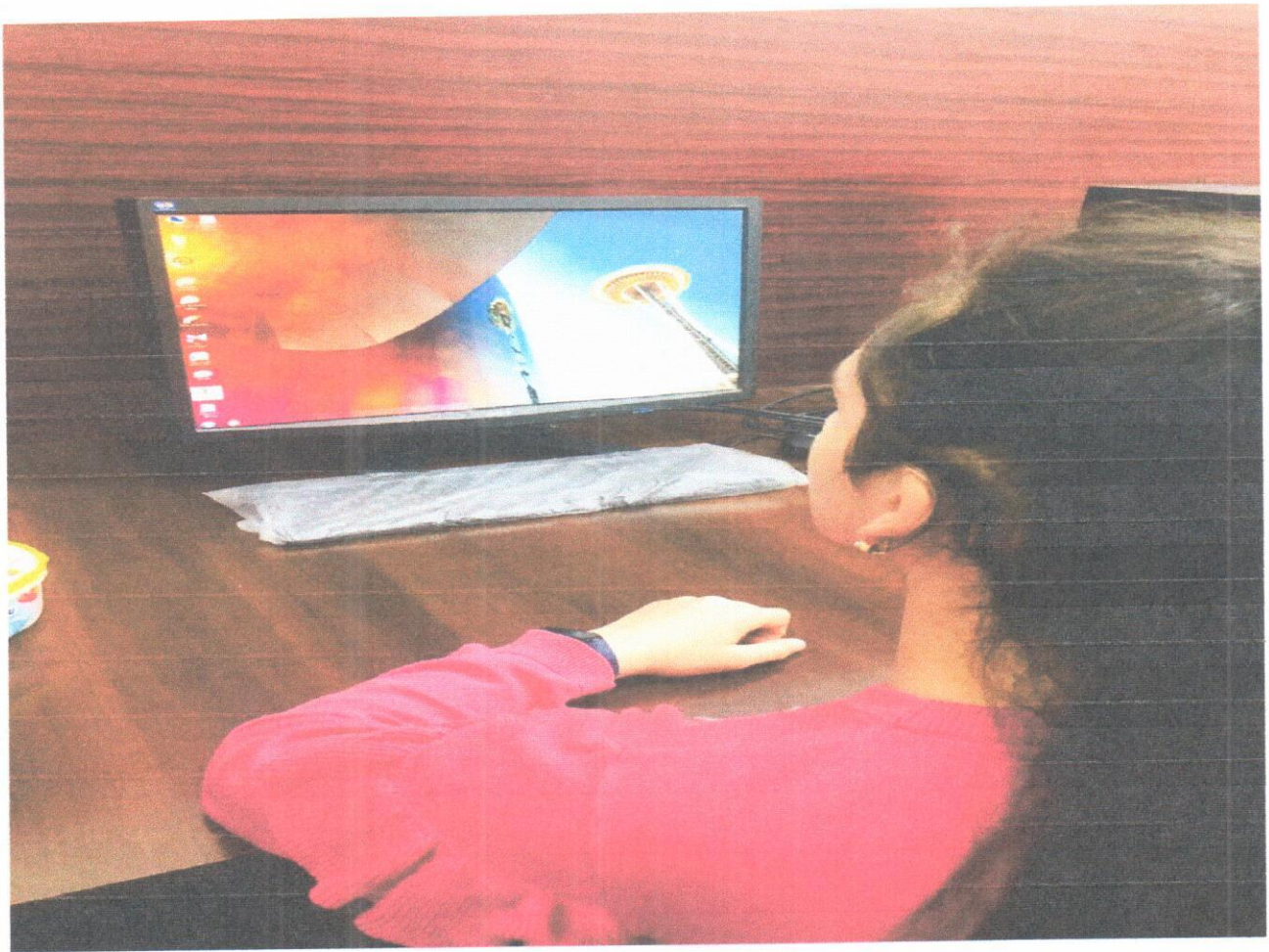


(Прил.1)



(Прил.2)

(Прил.3)



Прил.4

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА (ПРИЛ 5)

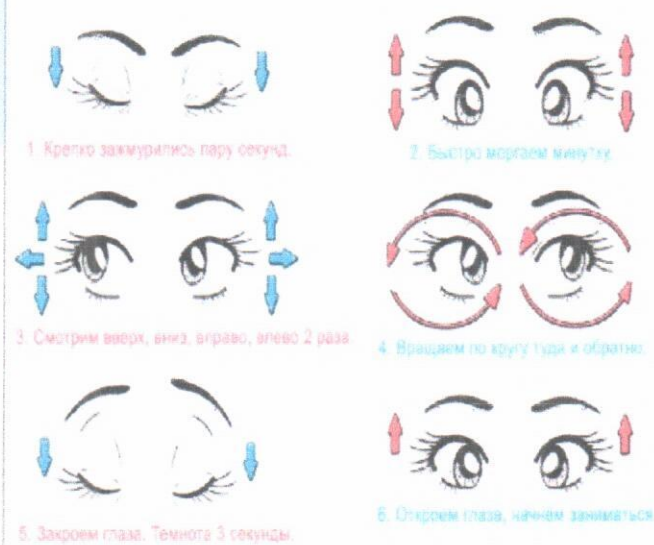
Существует и польза, и вред компьютера для детей. Современную жизнь сложно представить без информационных технологий. Если занятия за монитором являются частью школьной программы, дополнительных занятий, приносят пользу в развитии, нужно объяснить детям правила работы с ноутбуком или стационарным устройством. Очень важно:

- каждые 15 минут отвлекаться, давать отдых глазам; (Приложение 4)
- соблюдать расстояние между глазами и монитором (не менее 35 см); проводить гимнастику.
- сидеть с ровной спиной, на удобном стуле; (Приложение 5)
- выбирать правильные обучающие компьютерные игры, которые способствуют развитию ребёнка. Они должны соответствовать возрасту и привить подростку аналитические и творческие способности;
- приобрести качественный монитор, яркость которого можно регулировать. Его размер должен быть не менее 15 дюймов. В ином случае, глаза будут подвергаться более сильному напряжению, а из-за этого зрение может сильно ухудшиться;
- поставить на компьютер программу родительского контроля. С её помощью Вы можете отслеживать, на какие сайты в интернете заходил Ваш ребёнок, блокировать нежелательные сайты и контролировать его деятельность за экраном.

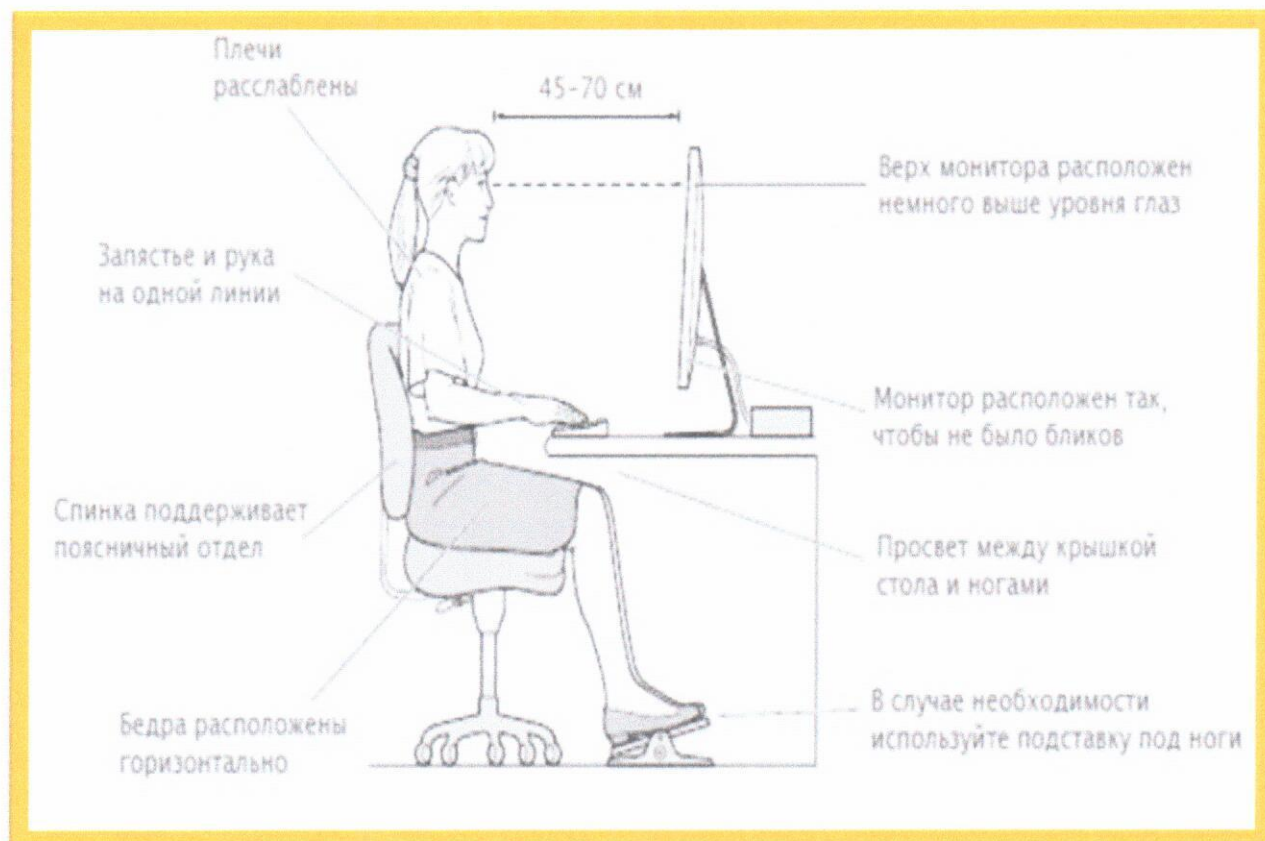
Родители должны знать нормы времени пребывания за монитором, соблюдение которых поможет сберечь здоровье и снизить вред компьютера для школьников:

- до 5 лет детям вообще не рекомендуется сидеть перед компьютером;
- в 5–7 лет – три раза в неделю по 15–30 минут;
- в 10–12 лет – не более часа ежедневно;
- в 13–16 лет – не более двух часов в день.

Гимнастика для глаз



Прил.6



Прил.7

АНКЕТА (Прил.8)

для учащихся 6 классов, «Белиджинской гимназии №1»

1. Твоё имя и фамилия _____

2. Есть ли у тебя дома компьютер или ноутбук?

да / нет

3. Разрешают ли тебе родители садиться за компьютер?

да / нет

4. Чем ты занимаешься за компьютером?

играешь в игры / смотришь мультики / интернет / другое _____

5. В какие игры ты предпочитаешь играть?

бродилки / пазлы / развивающие / стрелялки / обучающие

6. Сколько времени ты проводишь за компьютером?

15 минут / 30 минут / 1 час / больше часа

7. Хочешь ли ты постоянно играть в компьютерные игры?

да / нет

8. Ты кушаешь, пьешь чай, делаешь уроки у компьютера?

да / нет / когда как

9. Придя домой, ты сразу садишься за компьютер?

да / нет / когда как

10. Что тебе больше нравится?

играть на компьютере / читать книги / гулять на улице / другое

11. Устают ли у тебя глаза при занятиях на компьютере?

да / нет / не знаю

12. Делаешь ли ты гимнастику для глаз?

да / нет / когда как