

Министерство образования и науки РФ
Федеральное агентство по образованию

Реферат по ОБЖ на тему:

Компьютер и его влияние на современного школьника

Иркутск, 2016

Содержание

Введение

1. Компьютер с точки зрения влияния на здоровье человека
2. Современный школьник и компьютер
3. Польза и вред компьютера
4. Решение проблемы взаимоотношения школьника и компьютера

Заключение

Введение

Цель моей работы - выяснить, почему компьютер может быть опасным для здоровья школьника. Найти оптимальное решение проблемы взаимоотношения современного школьника и компьютера.

Задачи:

1. Дать определение компьютера, как источника влияния на здоровье человека;
2. Узнать, почему в современном мире школьник больше нуждается в информационных технологиях;
3. Раскрыть положительные и отрицательные стороны влияния компьютера на человека;
4. Найти варианты безопасного для здоровья школьника общения с компьютером.

1. Компьютер с точки зрения влияния на здоровье человека

Рассмотрим основные факторы влияния компьютера на здоровье человека:

- 1) каждый прибор, работающий на электроэнергии, излучает электромагнитное излучение, в том числе и компьютер;
- 2) слишком сильное мерцание и яркость экрана (монитора) компьютера;
- 3) неправильное положение при работе с компьютером;
- 4) компьютер является источником пагубного влияния на эмоциональное состояние человека.

Таким образом, компьютер излучает электромагнитное излучение, пагубно влияет на зрение, при работе с ним, человек часто принимает неправильное положение, а также компьютер портит психику человека.

2. Современный школьник и компьютер
компьютер здоровье школьник

Некоторые школьники используют компьютер как средство развлечения. Они играют в компьютерные игры (пагубное влияние на психику), злоупотребляют

общением в социальных сетях и т. д..

Компьютер стал неотъемлемой частью жизни так и взрослого человека, так и школьника. В образовательных учреждениях всё чаще требуют писать доклады, рефераты, проекты и т. д.. Раньше для этого использовались бумажные носители информации, но компьютер значительно упрощает задачу. Также в школах стали появляться электронные учебники, интерактивные доски, цифровые лаборатории, электронные планшеты для рисования и т. п..

Таким образом, школьник не может полностью отказаться от общения с компьютером, даже если будет использовать бумажные носители информации, так как это будет отнимать очень много времени, потеряется оперативность, концентрация, а с помощью компьютера это можно сделать легко и быстро.

3. Польза и вред компьютера

Несомненно, компьютер даёт человеку возможность расширять его знания (конечно, при правильном использовании!). С помощью компьютера человек может получить сведения о любом предмете (причём очень точные), оказаться на любой точке планеты, совершать покупки не выходя из дома и т. д..

Но есть и отрицательная сторона влияния компьютера на человека (в частности на здоровье).

Как мы уже говорили, компьютер излучает электромагнитное излучение. Оно может вызвать расстройства нервной системы, снижение иммунитета, расстройства сердечно-сосудистой системы и аномалии в процессе беременности и соответственно пагубное воздействие на плод. Также компьютер является самым опасным источником электромагнитного излучения.

Из-за мерцания монитора компьютер оказывает очень высокое напряжение для глаз. Мышцы, которые фокусируют глаза на определённом предмете, очень устают.

Чрезмерное увлечение компьютером оказывает негативное влияние на эти мышцы, и вскоре ухудшается зрение. Если не предпринимать мер, то человек ослепнет, и будет видеть, как через запотевшее стекло.

Неправильное положение при работе с компьютером также оказывает негативное влияние на здоровье. Может онеметь шея, появиться боль в плечах, пояснице, спине. Также покалывание в ногах, защемление нерва в запястном канале. Неправильное положение при работе с компьютером может быть признаком развития серьёзных заболеваний, таких как: остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, сколиоз, лордоз, кифоз и т. д..

Помимо этого, компьютер является источником постоянного раздражения. Наверное, нет такого человека, у которого никогда не зависал бы компьютер, не было бы проблем с какими либо программами и т.д.. Не секрет, что общение с компьютером, а особенно с игровыми программами, сопровождается сильным нервным напряжением, поскольку требует быстрой ответной реакции. Кратковременная концентрация нервных процессов вызывает у ребенка явное утомление. Работая за компьютером, он испытывает, своеобразный, эмоциональный стресс. Вскоре появляется зависимость.

Как мы видим, вреда от компьютера гораздо больше, чем пользы. Поэтому

постоянное общение с компьютером может привести к очень серьезным, порой даже неизлечимым заболеваниям.

4. Решение проблемы взаимоотношения школьника и компьютера

Давайте рассмотрим некоторые правила работы за компьютером:

- 1) отрегулируйте стул таким образом, чтобы вы могли сидеть ровно, но комфортно;
- 2) ваша спина должна слегка опираться на спинку стула;
- 3) чтобы избежать излишнего напряжения плеч, шеи и поясницы, поднимите сиденье стула таким образом, чтобы ваши локти были согнуты под углом в 90 градусов, а запястья комфортно лежали на столешнице;
- 4) монитор и клавиатуру расположите прямо перед собой. При работе на клавиатуре, расположите ее так, чтобы она была прямо перед вами. При работе с цифрами, расположите клавиатуру так, чтобы панель цифр была перед вашей рабочей рукой. Ваш корпус должен располагаться на расстоянии 20 см. от клавиатуры;
- 5) ваши локти должны быть согнуты и удобно расположены на подлокотниках кресла или же на столешнице;
- 6) расположите компьютерную мышь таким образом, чтобы вы могли управлять ей, держа локоть согнутым и лежащим на подлокотнике кресла или столешнице. При этом ваше запястье должно быть расслаблено и направлено вперед. Для удобства вы можете подложить под него специальную эргономическую подушечку;
- 7) расположите предметы на своем рабочем столе так, чтобы вы могли дотянуться до нужных вещей, не разгибая локтя. Вещи, которые вы не используете, рекомендуется убрать со стола.
- 8) Распрямите ноги и удобно поставьте их на твердую поверхность (пол или специальную подставку), но не располагайте их согнутыми под стулом;
- 9) вытяните руку перед собой: если вы не можете дотянуться до верхнего края экрана кончиками пальцев, подвиньте его ближе к себе;
- 10) верхняя часть экрана должна располагаться на уровне ваших глаз. Если вы носите очки, то наклоните экран примерно под тем же углом, под которым вы обычно читаете книгу в очках;
- 11) подростку можно работать на компьютере не более 30 минут в день;
- 12) Каждые 7-10 минут необходимо делать перерывы, выполняя простейшие физические упражнения.

Таким образом, соблюдение этих правил может значительно уменьшить риск развития серьезных заболеваний. Причём как раз школьнику удобнее всего соблюдать эти правила, так как он может ограничить свой доступ к компьютеру, нежели работник-экономист, программист и т. д., нужно только иметь способность к самовоспитанию.

Заключение

Компьютер действительно является очень опасным для здоровья человека (в частности школьника). Благодаря соблюдению простейших правил безопасной работы за компьютером, школьнику доступна возможность уберечь себя от вредного воздействия компьютера и опасных заболеваний. Нужно только стремиться к этому.