Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Самойловская средняя общеобразовательная школа

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ

НА ТЕМУ:

**«Влияние компьютера на здоровье человека»**

 **Выполнил:**  **Порунов Андрей Юрьевич**  учащегося 9 класса **Руководитель проекта:** Кувеко Олеся Олеговна

Самойловка

2022 год

**Оглавление**

[Введение 3](#_Toc129030151)

[План решения проблемы: 3](#_Toc129030152)

[ГЛАВА 1. Исторический аспект развития компьютерных технологий 4](#_Toc129030153)

[Заключение 6](#_Toc129030154)

[Список литературы 7](#_Toc129030155)

[Приложение №1. 8](#_Toc129030156)

# ****Введение****

За всё своё время существования компьютер успел занять место во многих областях жизнедеятельности человека, он уже стал не заменим на работе, помогает в учёбе, и, конечно же, является одним из самых любимых развлечений. С появлением Интернета он ещё и стал способом поиска информации, делового общения, отдыха.

Компьютеры используются в разных сферах деятельности, начиная от медицины и заканчивая производством высокоточных приборов для нужд космической промышленности.

Жизнь современного человека немыслима без телефона, ноутбука, планшета, компьютера. Однако помимо многочисленных плюсов, которые приносит компьютер человеку, существует другая сторона – это влияние компьютеризации на здоровье человека.

**Проблема:** защита пользователей ПК от наступления «компьютерных» заболеваний

**Актуальность**

С развитием технологий всё больше людей переходят на сидящий образ жизни. Если раньше лишь некоторые могли пользоваться компьютером, то сейчас детям младших классов под силу управлять электронной машиной. Развлечение, общение, самообразование –это всё то, что нам предоставляет Интернет.

**Цель:** Изучение влияния компьютера на здоровье человека.

**Задачи:**

1. Изучить научную литературу и Интернет-источники;

2. Выяснить предназначения компьютера в современном мире;

3. Узнать, как компьютер влияет на здоровье и психику человека;

**Вид проекта**: исследовательский

**Планируемый результат:**

# План решения проблемы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Сроки |
| 1 | Выбор направления проекта | Сентябрь-Октябрь |
| 2 | Поиск информации о предназначении компьютера в современном мире | Ноябрь-Декабрь  |
| 3 | Поиск информации о влиянии компьютера на здоровье и психику человека | Январь  |
| 4 | Создание буклета о влиянии компьютера на здоровье и психику человека | Февраль |
| 5 | Подготовка к защите проекта. | Март |

# ГЛАВА 1. Исторический аспект развития компьютерных технологий

История создания компьютерных технологий

Компьютер – это вычислительная машина, которая работает за счёт вычислительных процессов. Каждое действие – э то работа алгоритма, который приводит к конечному действию. Компьютер в современном мире стал самым удобным способом поиска информации. Много людей работают за компьютером, многие дети играют на нем в игры.

Сама история вычисления началась в древних временах, когда единственное при помощи его человек мог считать- это собственными руками. При помощи пальцев люди и начали обучаться счёту.

 Как мы знаем, сами по себе компьютеры появились ХХ веке. Как они выглядели?

Первые вычислительные машины были огромных размеров, словно дома. Согласитесь, это было неудобно. В процессе усовершенствования техники компьютеры уменьшились в размерах пока не стали такими же как современные.

**Влияние компьютера на здоровье человека**

Если говорить о проблемах со здоровьем, которые могут возникнуть у человека в следствии “неправильного” использования или долгой работы с компьютером, то они связаны в основном с позвоночником, зрением средне-сосудистой и нервной системами, со средним нервом. Но человек может даже не подозревать о получаемом вреде или же, наоборот, знать о всех проблемах.

Позвоночник

Когда человек проводит много времени за компьютером, зачастую он делает это без перерывов поэтому у таких людей возникают проблемы с позвоночником и мышцами. Утомляющая работа за ПК может стать причиной нарушения осанки, появляется боль в шее, плечах и пояснице.

Как часто мы следим за тем в какой позе мы сидим за монитором? А где мы сидим? Нам хочется больше удобства за работой с компьютером и естественно мы не задумываемся о том в какой позе и где мы пользуемся техникой: будь то лёжа на кровати или же облокотившись на локоть за столом

Зрение

Как же часто взрослые говорят детям о том, что их проблемы со зрением связаны с компьютером. Зачастую это оказывается правдой, но плохое зрение может передаться и по наследству. Об этом иногда забывают. Но как тогда влияет компьютер на способность видеть и на сами глаза?

Сердечно-сосудистая система

Главный фактор развития проблем с состояние сердца и сосудов-это малоподвижный образ жизни. Сидя за экраном монитора мы практически не двигаемся. При движении мы разгоняем кровь по сосудам, благодаря чему она не застаивается. Но за компьютером люди часто забывают делать перерыв и размяться.

А вот проблемы, которые могут появиться:

* Повышение артериального давления;
* Венозная недостаточность;
* Застой крови в венах

Нервная система

Срединный нерв

Во время работы за монитором кисти рук больше всего времени лежат на клавиатуре в приподнятом и опущенном состояниях, поэтому нервы в запястье могу пережиматься вплоть до развития синдрома запястного канала. Этот синдром также связан с постоянным напряжением кистей и вибрацией от нажатия кнопок на клавиатуре. Как и большинство проблем со здоровьем за компьютером, эта возникает из-за продолжительного времяпровождения в одной позе.

Компьютерные игры и человек

В 1961 году появилась первая в мире компьютерная игра, «Space War». С тех пор прошло больше половины столетия, и виртуальная реальность стала намного ближе человеку: такие игры крепко закрепились в настоящем мире, и уже невозможно представить людей, которые ни разу не играли в них, или хотя бы не слышали о компьютерных играх. На основе сюжета компьютерных игр выходят книги и фильмы. Игровая индустрия расширилась настолько, что каждый сможет найти себе игрушку по душе, спектр жанров очень разнообразен. Игра становится успешной именно тогда, когда её принимает множество людей, а недовольных словно единицы. Для достижения такой планки качества, разработчики используют разные средства: интересный, захватывающий сюжет, необычная или реалистичная графики, правильная подборка музыкального сопровождения. Такие приёмы помогают игроку полностью погрузиться в игровой мир, начать чувствовать всё то, что переживает главный герой.

Негативное влияние

Но как бы хорошо это не звучало, у всего этого есть и негативная сторона: бывают такие случаи, когда человек может настолько проникнуться вымышленным миром, что реальность будет ему чужой. Он становиться зависимым от компьютерных игр. Почему? В большинстве игр игроку дозволено всё, из-за чего человек может думать о себе, как о «всемогущем». Признайте, в настоящем мире почувствовать себя таким невозможно. Многие журналы и новостные порталы иногда пишут, что «некий человек убил X человек из-за компьютерных игр». Прочитав такие новости, взрослые начинают уберегать ребёнка, аргументируя это тем, что он может стать убийцей. Конечно, такие случаи бывают, но единичные. Поэтому те, которые пишут, что из-за игровой индустрии люди становятся преступниками и убийцами, должны помнить, что в таких «плохишей» обращаются единицы, и всех геймеров планеты не стоит включать в этот список.

Плюсы компьютерных игр

Если не смотреть на минусы видеоигр, то игры наоборот, могут

развивать умения человека. Например, существуют обучающие игры, рассчитанные на совсем юную аудиторию, дошкольников и школьников 1-4 классы. Но, даже если игра не обучающая, то она может нести в себе смысловую нагрузку. Например, всем известное высказывание «добро всегда побеждает зло». Экшн-игры способны развить у человека внимание и реакцию. Головоломки способствуют развитию логики и умения находить решение разных задач и проблем. Симуляторы жизни помогают воплощать свои мечты в видеоигре. Стратегии, соответственно, - развивают стратегическое мышление. Игры бывают не только на одного человека. В некоторых присутствует режимы кооператива и многопользовательской-онлайн игры. Первый режим помогает знакомым играть вместе, благодаря чему их отношения могут улучшиться, так как в таких видеоиграх может понадобиться помощь товарища. В онлайн играх можно завести новые знакомства и играть вместе.

# Заключение

В ходе реализации поставленной цели и задач была изучена литература о влиянии компьютера на здоровье и психику человека. Так же было выяснено предназначение компьютера и составлен буклет по теме.

Компьютер – необходимое и полезное устройство в жизни современного человека, но неправильная организации рабочего места, несоблюдение режима труда и отдыха, нарушение норм и правил эксплуатации могут привести к нежелательным для его здоровья последствиям.

# Список литературы

1. [Влияние технологий на здоровье (kaspersky.ru)](https://www.kaspersky.ru/resource-center/preemptive-safety/impacts-of-technology-on-health?ysclid=lewwwgj3d1555813417)
2. Ганижева, Н. Ж. Негативное влияние компьютера на здоровье человека / Н. Ж. Ганижева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 33 (375). — С. 2-3. — URL: https://moluch.ru/archive/375/83618/

# Приложение №1.

Буклет



