**Проектно- исследовательская работа на тему:**

***«Ребёнок и компьютер»***

**Содержание:**

**В ведение…………………………………………………………………**2

**Глава 1………………………………………………………………… ...**3

* 1. Кто изобрёл компьютер.

**Глава 2……………………………………………………………………**3-4

2.1Компьютер и здоровье ребенка

**Глава 3……………………………………………………………………**4-7

**3.**1.Компьютерные игры: за и против

**Глава4…………………………………………………………………….7**

**4.1** Рекомендации для работы на компьютере.

**Заключение**…………………………………………………………… 7-8

**Приложение…………………………………………………………...**9-14

**Список литературы…………………………………………………...**15

**Введение** .

Компьютеры стали частью нашей жизни, как телевизоры или сотовые телефоны. Наше знакомство с компьютером всё чаще происходит в юном возрасте через игры. Когда я стал подолгу засиживаться за любимой компьютерной игрой, родители стали говорить: «Не сиди долго у компьютера, испортишь зрение!», «Хватит сидеть у компьютера, отдохни!». Я задумался над словами мамы и папы .Как же так? Ведь, судя по мнению, которого придерживаются мои родители , компьютер и компьютерные игры опасны для школьников, отнимают много драгоценного времени, и человек , играющий в компьютерные игры, должен неизбежно отупеть и деградировать. Поэтому, я решил провести собственное расследование .

**Целью** моей работы является разобраться в создавшейся ситуации и узнать, может ли на самом деле компьютер навредить моему здоровью и что необходимо делать, чтобы компьютер стал другом, а не врагом

В ходе выполнения исследования ставились следующие **задачи:**

* узнать когда появился первый компьютер, для чего его изобрели;
* выяснить, что думают врачи и психологи о том, с какого возраста лучше разрешать ребенку пользоваться компьютером влияет ли компьютер на здоровье ребенка;
* провести опрос у своих одноклассников, пользуются ли они дома компьютером и в каких целях;
* узнать о пользе и вреде компьютерных игр
* разработать памятку для работы на компьютере.

**Объект исследования** - компьютер.

**Предмет исследования -** влияние компьютера на здоровье ребенка.

**Гипотеза** -если ребенок будет контролировать время проведения за компьютером, то вреда он не принесет.

**Методы исследования,** используемые в работе:

- анкетирование

- изучение литературы по данному вопросу.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что результаты моей работы могут быть использованы родителями и детьми в беседах о пользе и вреде компьютера и при работе за компьютером.

**Глава 1.**

**1.1Кто изобрел компьютер?**

Прародителем компьютера считают английского математика Чарлза Бэббиджа.(Приложение, рис.1) В 1834 году он изобрел первое в мире механическое вычислительное устройство,— аналитическую машину, которая должна была выполнять вычисления без участия человека. Однако у изобретателя не было ни денег, ни технических средств, чтобы простроить свою машину.

В 1945 году американцы Джон Мочли и Преспер Экерт построили один из первых электронно-цифровых компьютеров ЭНИА.На его строительство ушло около половины миллиона долларов. Над ним трудились примерно три года. Размеры машины просто поражают! Он занимал 2 комнаты, весил 28 тонн(примерно как 5 слонов) и потреблял 140 кВт энергии. Вы только представьте себе, что охлаждался первый компьютер авиационными двигателями Chrysler.

Компьютеры 40-х и 50-х годов были тоже очень большими устройствами. Огромные залы были заставлены шкафами с электронным оборудованием. Но их можно было отнести, разве что к обычным «калькуляторам», так как основной их функцией было выполнение вычислительных операций. ( Приложение ,рис.2)

Но инженерная мысль не стояла на месте, и в 1978 году появился первый персональный компьютер. ( Приложение , рис.3)

Сейчас современные компьютеры обладают большим спектром функций: хранение большого объема информации, работа с рукописным текстом, поиск информации в Интернете, средство общения (электронная почта), компьютерные игры. ( Приложение , рис.4)

**Глава 2**

**2.1 Компьютер и здоровье ребенка**

Компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе представить. Мы родились и растем в мире, где компьютер – такая же привычная вещь, как сотовые телефоны, автомобили. То, что взрослым совсем недавно казалось чудом техники, для нас, просто любопытная вещь, с которой можно возиться как со всякой новой игрушка.

Однако, моих родителей , как и многих других, очень волнует вопрос: как влияет компьютер на здоровье детей. Безопасен ли он? Именно поэтому я решил разобраться в этом вопросе и успокоить своих родителей. Со своим классным руководителем Еленой Владимировной мы пересмотрели очень много статей из Интернета, книг и вот что я понял.

Оказывается, что компьютер может стать для нас, детей другом , если выполнять определённые правила , и врагом – в том случае , если этих правил не соблюдать. Британские учёные провели обследование детей , часто сидящих за компьютером и пришли к выводу , что недолгое пребывание за компьютером улучшает внимание, а длительное – ухудшает. Вред компьютер приносит в том случае, когда мы не соблюдаем простые правила, предназначенные для того, чтобы свести к минимуму дурное влияние компьютера на своё здоровье (не испортить зрение, не искривить позвоночник, не впасть в психологическую зависимость от электронной игрушки).

Нагрузка на зрение

Это первый и самый главный фактор. Продолжительная работа на компьютере приводит к зрительному переутомлению, это может привести к снижению остроты зрения. Учёные советуют : малышам до 6 лет лучше не сидеть за компьютером более 20 минут – и то, желательно, не каждый день. Детям в возрасте 7-8 лет это время можно продлить до 30-40 минут в день. А с 9-11 лет – не более часа-полутора. Если у вас проблемы со зрением, то садиться за монитор нужно только в очках. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером в темноте. Экран должен располагаться так, чтобы свет из окна не падал на него и не светил в глаза. Расстояние от глаз до экрана должно составлять 50-70 см.

Учёные утверждают, что при непродолжительном времени работы и правильной организации рабочего места , нашему зрению ничего не угрожает.

Стеснённая поза

Сидя за компьютером, мы смотрим с определённого расстояния на экран и одновременно держим руки на клавиатуре . Представьте себе: вы сидите у компьютера 2-3 часа подряд в такой позе! Это очень вредно для здоровья! Со временем вы заработаете сколиоз – искривление позвоночника. После того , как минут 30 посидите у компьютера, поиграете- сделайте перерыв , походите по комнате , погуляйте на улице , погоняйте на велосипеде летом, поиграйте в снежки зимой. Вы хорошо отдохнёте и переключитесь на другой вид деятельности.

Психологическая нагрузка

Третий по важности фактор – нагрузка на детскую психику. Многие компьютерные игры требуют огромного напряжения сил и эмоций. Среди моих одноклассников есть ребята, которые сидят у компьютера по 3-4 часа в день .Из-за этого возникают проблемы с родителями, отставание в учёбе, появляется раздражительность, ухудшается сон. Как же этого избежать? Ответ один и тот же. Надо чётко ограничивать время пребывания за компьютером. Я заметил, что сильно устаю от компьютера , когда играю в такие игры , как гонки, стрелялки. Не очень утомляет рассматривание картинок или фотографий в сопровождении дикторского текста. Хуже для психики и для глаз воспринимается рисование на компьютере, где всю работу выполняют глаза. Напрягая зрение, мы напрягаемся сами. Всё это происходит и во время чтения с экрана текста, работы в сети Интернет.

Ну и, наконец, настоящие вредители – игры, содержащие движущееся на высокой скорости изображение и мелкие элементы. Переутомление и напряжение детского организма после таких длительных игр снять очень нелегко. Это я тоже проверил на себе.

**Глава 3**

**3.1.Компьютерные игры: за и против**

В наше время трудно представить школьника, который не умеет пользоваться компьютером. Начиная с компьютерных игр, ребенок все более углубленно начинает познавать компьютер. У себя в школе, среди учащихся начальных классов, я провёл анкетирование. Меня интересовало: пользуются ли они дома компьютером, и если да, то в каких целях они используют его, сколько времени они играют в компьютерные игры , что они думают о компьютерных играх, есть ли у них другие увлечения. В опросе принимало 22 ученика.

После обработки анкет получились следующие результаты (Приложение .рис.5)

1. Есть ли у тебя дома компьютер?

Да – 21 человека

Нет– 1 человек

1. Играешь ли ты в компьютерные игры?

*Да* – 22 человека

1. Как долго ты играешь в компьютерные игры?

30 минут – 3 человека

1 час – 12 человек

2 часа – 3 человека

больше 2 часов – 4человека

1. Ты играешь в компьютерные игры с разрешения родителей?

Да – 15 человек

Нет – 7 человек

1. Вредны или полезны компьютерные игры?

Вредны (ухудшают зрение) – 16 человек

Полезны (развивающие) – 6 человек

1. Играешь ли ты в другие игры (кроме компьютерных)?

*Да* – 18 человек

*Нет* – 4 человека

Все эти результаты я отразил на диаграммах:

(Приложение , рис.6)

Анализируя результаты анкетирования, я пришёл к выводу, что почти все мои друзья умеют пользоваться компьютером. Сейчас компьютер интересен для нас только как возможность поиграть в интересную игру. И хотя большинство моих одноклассников понимают, что нельзя долго сидеть за компьютером, все же они проводят больше времени за играми, чем положено. Но в тоже время, меня радует, что кроме компьютера, у них есть много других увлечений: занятие в спортивной секции, музыка, настольные игры.

О влиянии компьютерных игр на ребенка говорят много, в основном плохого. Считается, что компьютерные игры способствуют проявлению агрессивности, уводят ребенка в свой мир и заставляют забывать о реальности, увлеченный компьютерными играми ребенок меньше общается со сверстниками, не уделяет внимание ни себе, ни окружающим, забывает про домашние задания, предпочитает компьютер прогулкам на свежем воздухе.

Но есть и другая сторона компьютерных игр. Ученые доказали, что они помогают ребенку научиться принимать самостоятельные решения, а также быстро переключаться с одного действия на другое. Хорошие развивающие компьютерные игры для детей, это отличный способ самообразования. Компьютерные игры могут стать не зависимостью, а хобби для ребенка, и предметом гордости для родителей.

В мире компьютерных игр можно найти что угодно, есть там и такие, без которых ребёнок смог бы прекрасно обойтись: они содержат сцены насилия, герои этих игр ругаются матом, и прочий кошмар. Конечно, такие игры просто-напросто не являются детскими. В них не надо играть, ничему хорошему они не научат! И всё-таки ,я считаю , что играть в компьютерные игры полезно!

*ПОЛЬЗА*

Компьютерные игры развивают у ребенка:

* быстроту реакции;
* мелкую моторику рук;
* память и внимание;
* логическое мышление;

Компьютерные игры учат ребенка:

* классифицировать и обобщать;
* аналитически мыслить в нестандартной ситуации;
* добиваться своей цели;
* совершенствовать интеллектуальные навыки.

Игры на компьютере - это те же занятия, а ребенка всегда легче привлечь к игре, чем заставить учить алфавит или, скажем, складывать цифры.

Играя в компьютерные игры, мы попадаем в волшебную сказку, где существует свой мир. Этот мир так похож на настоящий! Когда герои компьютерной игры предлагают нам починить стену домика (правильно сложив пазл) или расположить цифры по порядку, чтобы добраться до сокровищ, мы ощущают свою значимость. А если в конце задания нам говорят «молодец, ты справился отлично», это вызывает у нас такой восторг!

*А какой же тогда ВРЕД*?

Плохо то, что при не соблюдении режима компьютер превращается из друга во врага. Нельзя забывать о том, что все хорошо в меру. Добрые замечательные игры, столь полезные для нас, могут стать и вредными .

Слишком длительное нахождение перед компьютером может привести к ухудшению зрения, а также к психологической зависимости ребенка от виртуального мира. Мы всегда должны придерживаться «Правила золотой середины» во всем.

Итак , у людей, которые очень много времени проводят у компьютера часто всречается:

* Нежелание общаться с людьми , отсутствие друзей
* Падение умственных способностей
* Жестокость и насилие
* Искривление позвоночника
* Травма кисти
* Болезни глаз
* Бессонница и ночные кошмары
* Ссоры с родителями
* Возникает опасность сетевых игр
* Появляется «компьютерная зависимость»

А это, безусловно**- Вред!!!**

**Глава 4.**

**4.1. Рекомендации для безопасной работы на компьютере.**

Я хочу предложить вам несколько практических советов, которые помогут избежать неприятностей в работе с компьютером:

(Приложение. рис.7)

* Не работать на компьютере в темноте;
* При слабом зрении садиться за компьютер можно только в очках;
* Соблюдать расстояние от глаз до экрана (50-70 см);
* Соблюдать правильную рабочую позу;
* Делать перерывы в работе и гимнастику для глаз через каждые 15-25 минут работы перед монитором;
* После занятий желательно умыться прохладной водой;
* Твёрдо запомните : у компьютера можно находиться не более полутора часов в день.

**Заключение**

В ходе работы нами было проведено анкетирование , построены диаграммы, которые помогли определить роль компьютера в жизни учащихся начальных классов нашей школы. Рассмотрено влияние компьютера на здоровье детей, даны рекомендации по безопасной работе на компьютере, а так же мы узнали где и когда впервые появился компьютер.

Компьютер-это гениальное изобретение человечества. Вопросы о вреде и пользе компьютера и компьютерных игр для детей, это такие вопросы на которых не существует однозначных ответов. Ясно одно - все хорошо в меру. Компьютерные игры могут приносить вред, если ребенок сидит за ними целыми днями, не отрываясь ни на что другое, портя свою осанку, зрение и нервную систему. При разумном же подходе, польза от детских компьютерных игр может быть явной: ведь одни игры – это лучший способ расслабиться, другие развивают у детей скорость реакции и логическое мышление, третьи – дают возможность выплеснуть накопившуюся энергию.

Мы должны усвоить главный принцип продолжительности игровых сеансов – нельзя играть в игры в ущерб жизненно важным занятиям, таким как сон, еда, отдых, физкультура, игры на свежем воздухе.

**Приложение:**

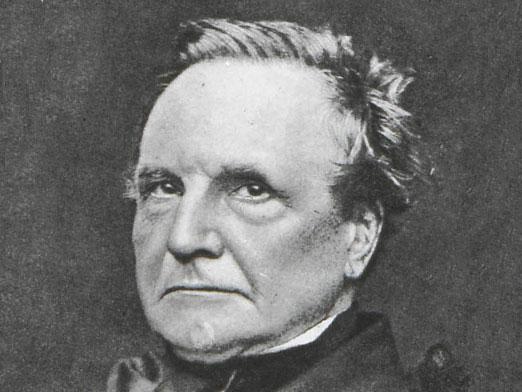
****

Рис.1 **Чарлз Беббидж –английский математик , первый изобретатель компьютер**

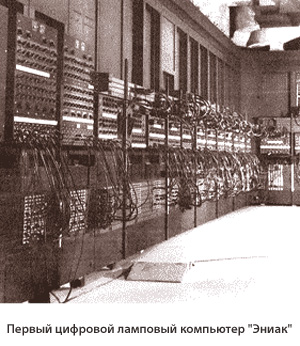


Рис. **2 Первый цифровой ламповый компьютер «Эниак»**



Рис.3 **Первый персональный компьютер с мышкой (1978г.)**





Рис.4 **Так выглядят современные компьютеры.**

Рис.5 **Результаты анкетирования учащихся начальных классов Зюзинской школы :**

Есть ли у тебя дома компьютер?

*Да* – 21 человека

*Нет* – 1 человек

Играешь ли ты в компьютерные игры?

*Да* – 22 человека

Как долго ты играешь в компьютерные игры?

*30 минут* – 3 человека

*1 час* – 12 человек

*2 часа* – 3 человека

*больше 2 часов* – 4человека

Ты играешь в компьютерные игры с разрешения родителей

*Да* – 15 человек

*Нет* – 7 человек

Вредны или полезны компьютерные игры?

*Вредны (ухудшают зрение)* – 16 человек

*Полезны (развивающие)* – 6 человек

Играешь ли ты в другие игры (кроме компьютерных)?

*Да* – 18 человек

*Нет* – 4 человека

**Рис.6 Диаграммы , показывающие отношение учащихся начальных классов к компьютеру и компьютерным играм .**

Рис.6 **Диаграммы , показывающие отношение учащихся начальных классов к компьютеру и компьютерным играм .**

Рис 7**. Рекомендации для безопасной работы на компьютере**

* Не работать на компьютере в темноте;
* При слабом зрении садиться за компьютер можно только в очках;
* Соблюдать расстояние от глаз до экрана (50-70 см);
* Соблюдать правильную рабочую позу;
* Делать перерывы в работе и гимнастику для глаз через каждые 15-25 минут работы перед монитором;
* После занятий желательно умыться прохладной водой;
* Твёрдо запомните : у компьютера можно находиться не более полутора часов в день (если хотите сохранить своё здоровье)

**Список литературы**

* Современная энциклопедия для мальчика/Авт.-сост. Н.В.Белов.- Мн.: Современный литератор, 1999.
* Я познаю мир: Детская энциклопедия: Математика/ Сост. АП..Савин, В.В. Станцо, А.Ю. Котова:-М.:ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2000.
* Понаморев В.Т., Энциклопедия безопасности – Д:Сталкер, 1997г, с. 45-46.
* Симонович, Мой первый компьютер – М: AСТпресс, 1997г, с. 71-78
* Новоселов С.Л., Петку Г.П., Компьютерный мир дошкольника – М: Новая школа, 1997г, с. 71-81.
* Степанов М., Спектральные очки или еще о компьютерном синдроме зрения, <http://web.unl.udm.ru>
* Козак Т., Ребенок и компьютер, <http://web.unl.udm.ru>
* Тринус К., Мониторная болезнь, <http://web.unl.udm.ru>
* Рыков В., Домашний компьютер: вопросы труда и безопасности – [http://itime.on.ufanet.ru/articles/2001 lst/2](http://itime.on.ufanet.ru/articles/2001%20lst/2). html.