

**ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ОРГАНИЗМ УЧАЩИХСЯ 10-16 ЛЕТ**

*В. Власовец, ученик 10 «Б» класса  
гимназии №1 имени Ф. Я. Перца*

*Научный руководитель – Н.И. Ромашко, учитель физики*

В наше время миллионы людей имеют компьютер, и он стал неотъемлемой частью нашей жизни. Всемирная организация здравоохранения признала проблему электромагнитного излучения одной из важнейших проблем загрязнения среды обитания человека, поэтому все более часто врачи, ученые, а иногда и сами пользователи задают себе вопрос: «Безопасны ли компьютеры». Многие не задумываются о его вредоносном влиянии на несформировавшийся организм ребенка. Объектом моего исследования являются школьники в возрасте 10-16 лет. Интерес к выполнению данной научной работы возник благодаря возможности обработки заболеваний школьников, доли социологического опроса и открытию новых фактов об окружающей нас среде.

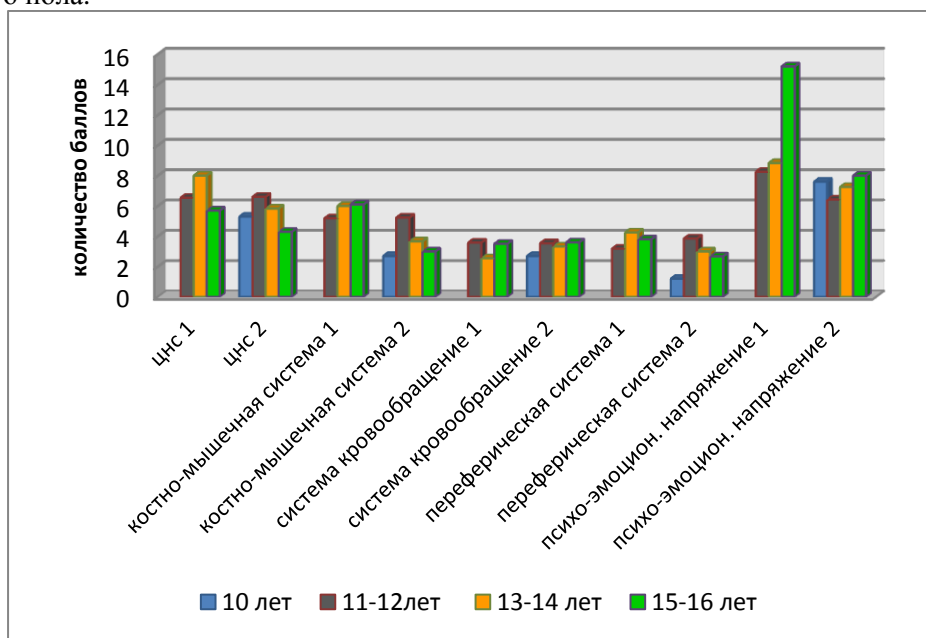
Цель – изучение проблемы влияния компьютера на организм человека, предупреждение людей об опасности и предложение конкретных предложений по ее уменьшению.

Исходя из поставленной цели, мною были сформулированы следующие задачи: провести социологический опрос; выяснить среднее время провождения за компьютером детей различного возраста; выяснить, какие системы более чувствительны к воздействию компьютера; сделать

сравнительную характеристику между детьми, которые проводят различное количество времени за компьютером; выяснить, какие заболевания чаще возникают при воздействии компьютера.

Методы исследования: социологический опрос, компьютерная обработка анкет учащихся.

Описание результатов исследования: у детей, которые проводят за компьютером более 1,5 часа в день, нарушено либо ослаблено функционирование таких систем органов, как центральная нервная система, кровеносная система, периферическая и костно-мышечная система, выявляются психо – эмоциональные напряжения (рис.). Для них характерна вероятность уменьшения адаптационных возможностей организма, приводящих к нарушению работоспособности. У детей, которые проводят более 1,5 часа в день за компьютером, наблюдались частные головные боли, головокружения, нарушения сна, раздражительность, боли в области шеи, пояснице, перепады артериального давления, перебои сердцебиения, в два раза чаще встречались нарушения сна и боли в области шеи, нежели у детей, которые проводили меньше времени за компьютером. Так же было выяснено, что представители мужского пола проводят на 3,8% времени за компьютером больше, нежели лица женского пола.



**Рисунок – Функционирование систем органов и психо-эмоционального напряжения детей 10-16 лет (1 - более 1,5 часа, 2 - менее 1,5 часа в день)**

На основании проведенных исследований рекомендуется: при работе у компьютера «отвлекаться» каждые 10-15 минут; пользоваться специальными очками, защищающими глаза от вредного излучения монитора; рациональное питание; прогулки на свежем воздухе; частое проветривание помещений, влажные уборки; повышенное употребление жидкости; гимнастика для глаз.