

A man with dark hair and a beard is shown in a dark, cluttered room. He is looking towards the camera with a serious expression. In the background, a computer monitor is visible, displaying some text. The room is filled with various objects, including what appears to be a keyboard with a bright yellow light emanating from it. The overall atmosphere is mysterious and somewhat unsettling.

Комп'ютерна залежність

Негативні фактори, які впливають на людину за комп'ютером:

- сидяче положення протягом тривалого часу;
- електромагнітне випромінювання;
- перевантаження суглобів кистей;
- підвищене навантаження на зір;
- стрес у разі втрати інформації.



вища нервова система

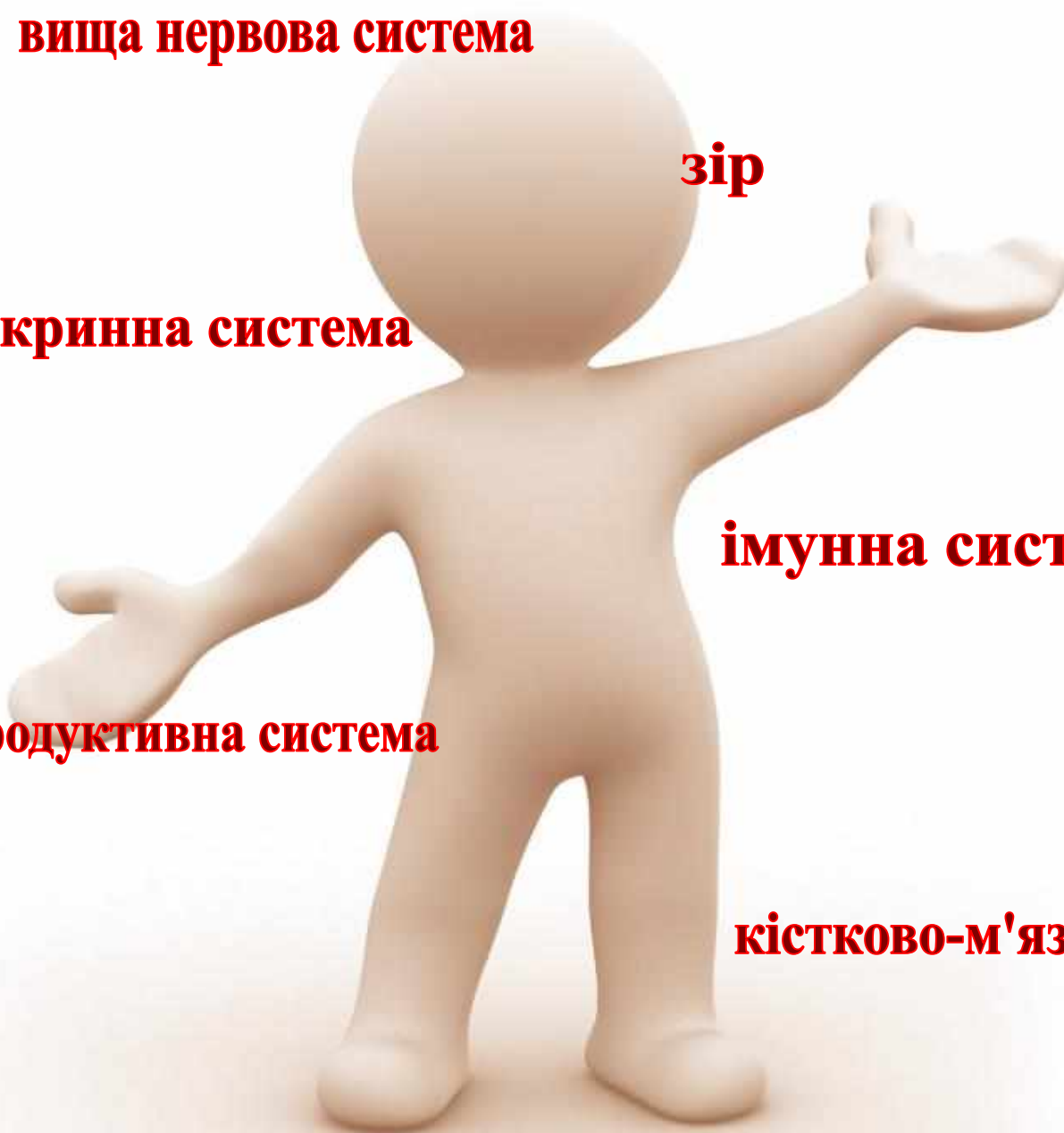
зір

ендокринна система

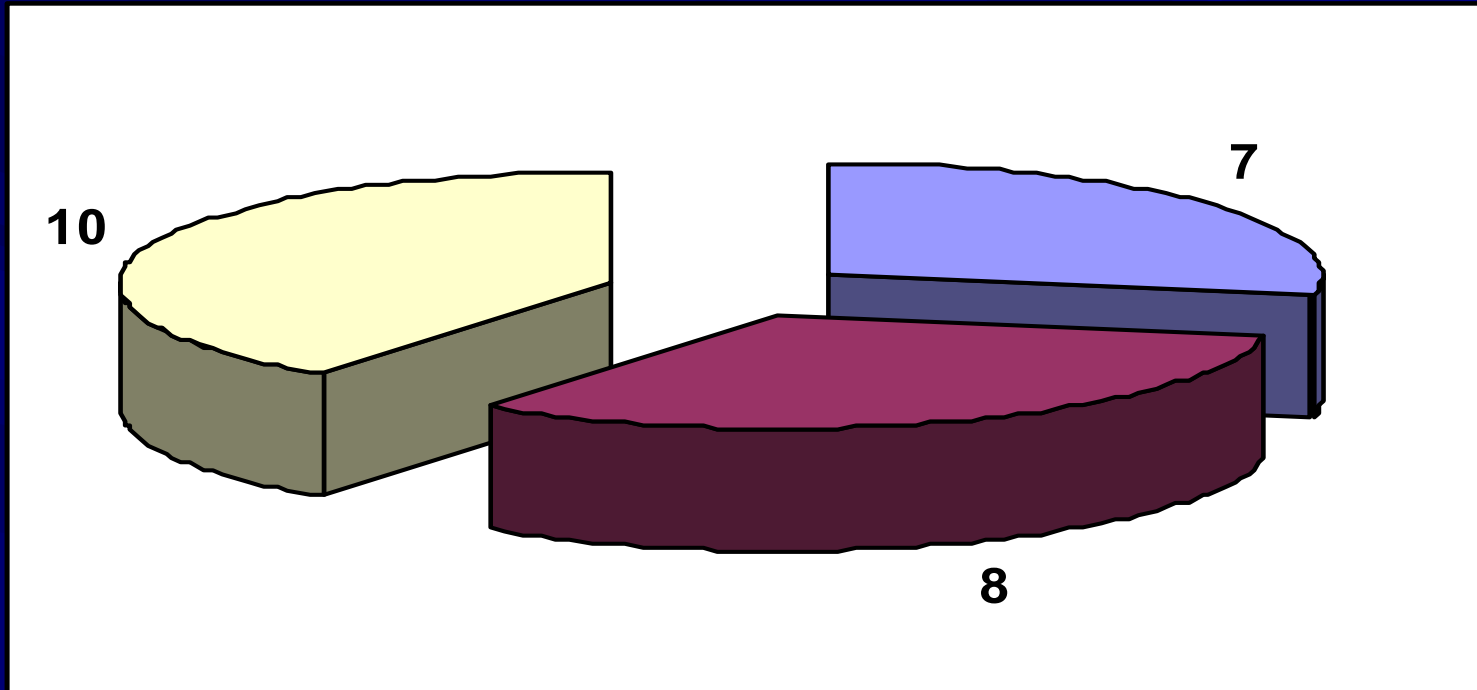
імунна система

репродуктивна система

кістково-м'язовий апарат



У якому віці ви почали працювати за комп'ютером?

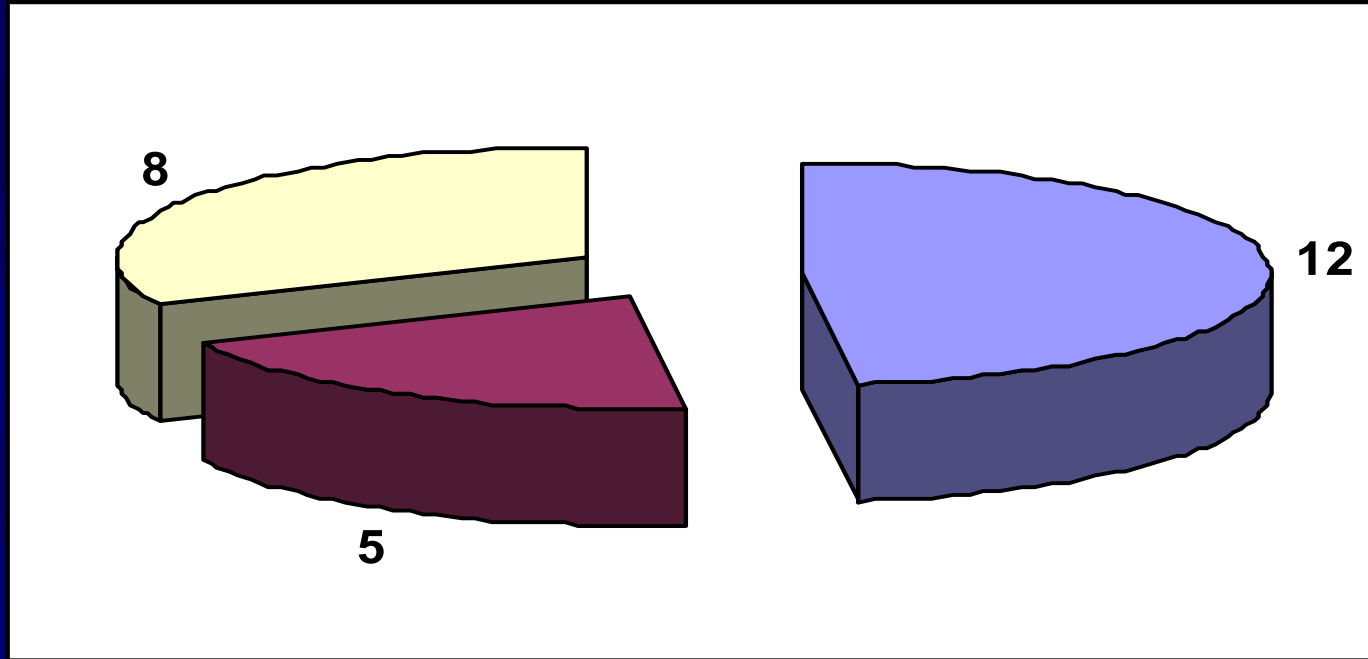


до 9 років – 7 учнів

9-10 років – 8 учнів

11-13 років – 10 учнів

Скільки годин на день ви проводите за комп'ютером?

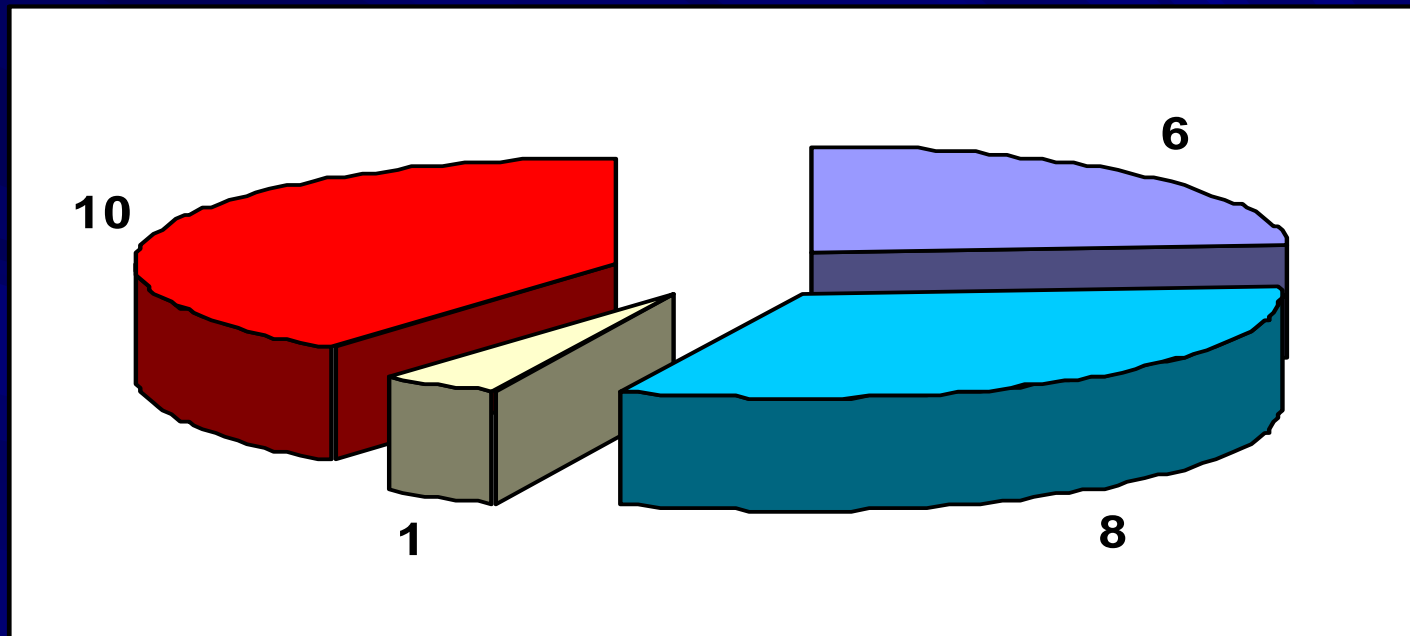


1-2 год – 8 учнів

не більше 3 год - 12 учнів

від 3 до 5 год - 5 учнів

Скільки часу проводите за комп'ютерною грою?



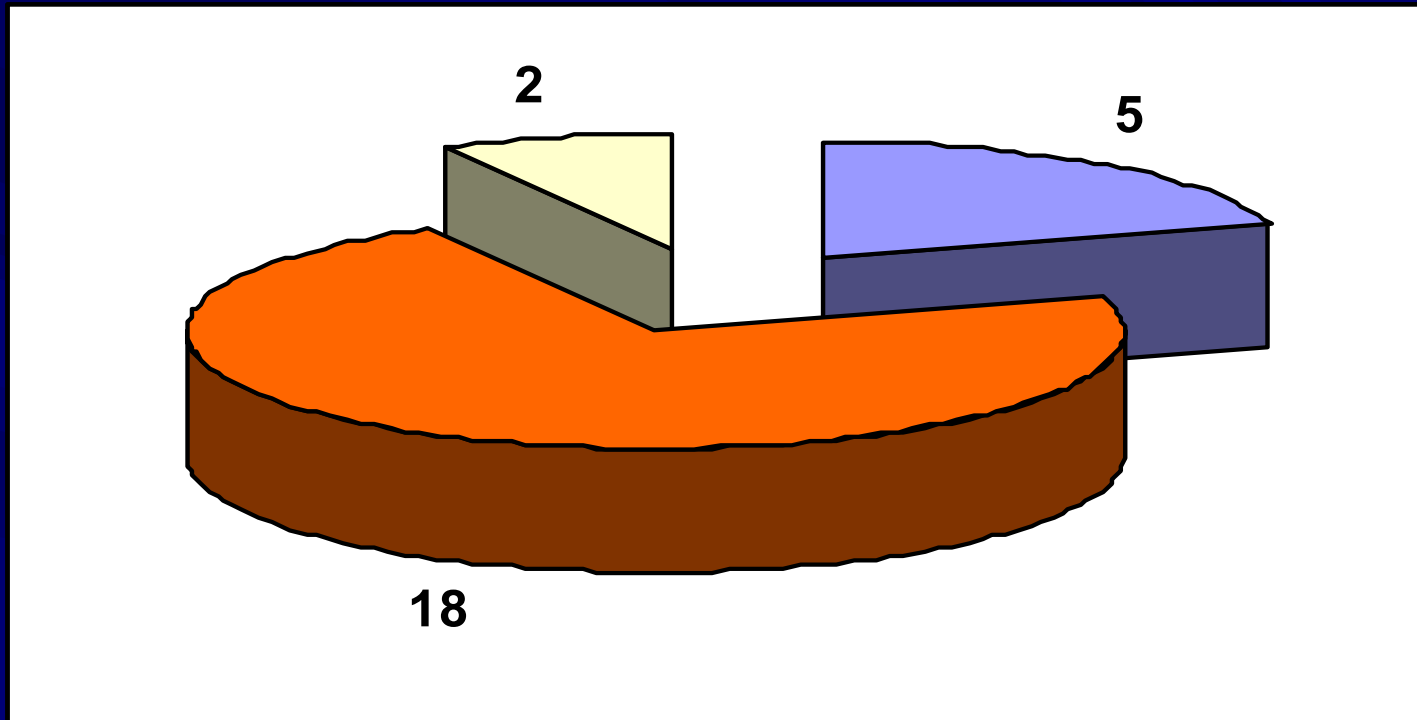
до 1 год – 6 учнів

1-2 год – 8 учнів

до 3 год – 1 учень

Не грають - 10 учнів

В якому віці найпоширеніша комп'ютерна залежність?

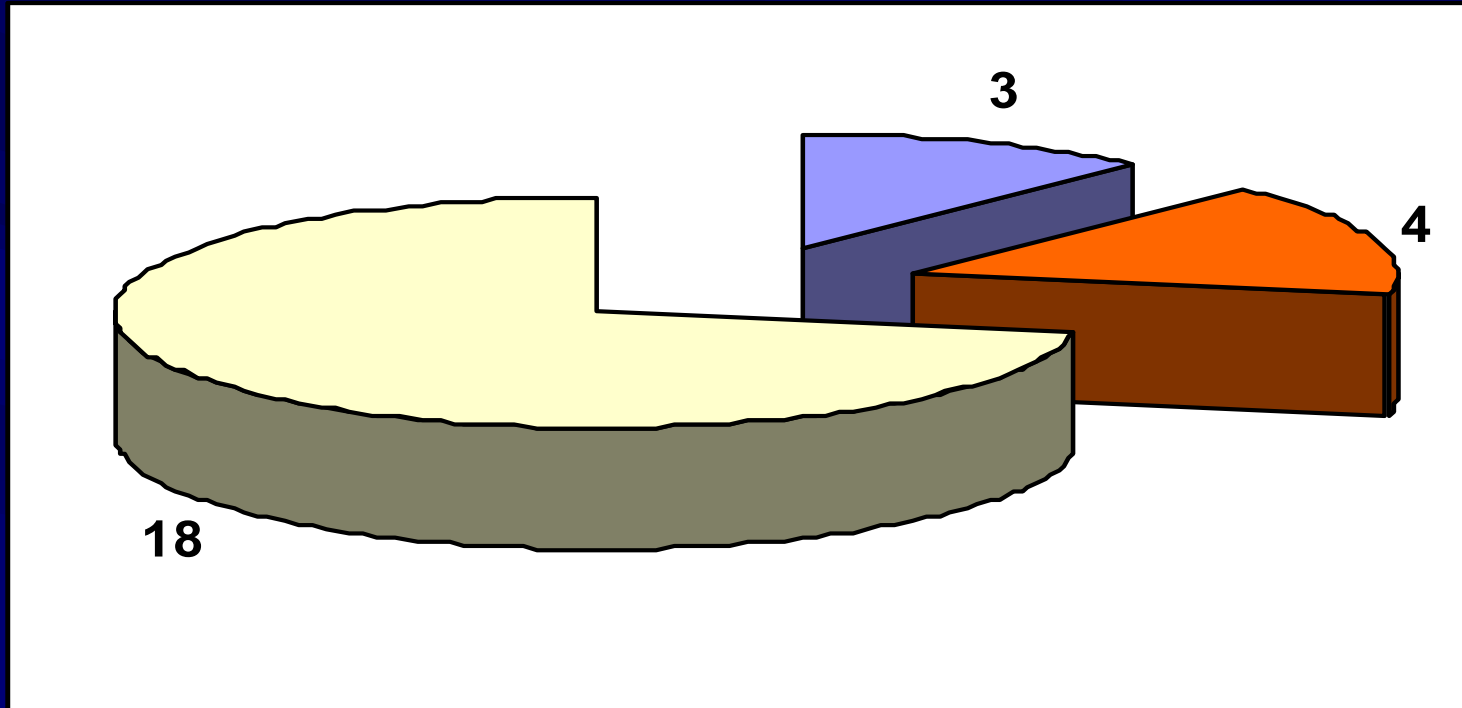


Дитячий вік – 5 учнів

Підлітковий вік – 18 учнів

Дорослий вік – 2 учні

Чи відносите ви себе до людей, які залежні від комп'ютера?



так – 3 учнів

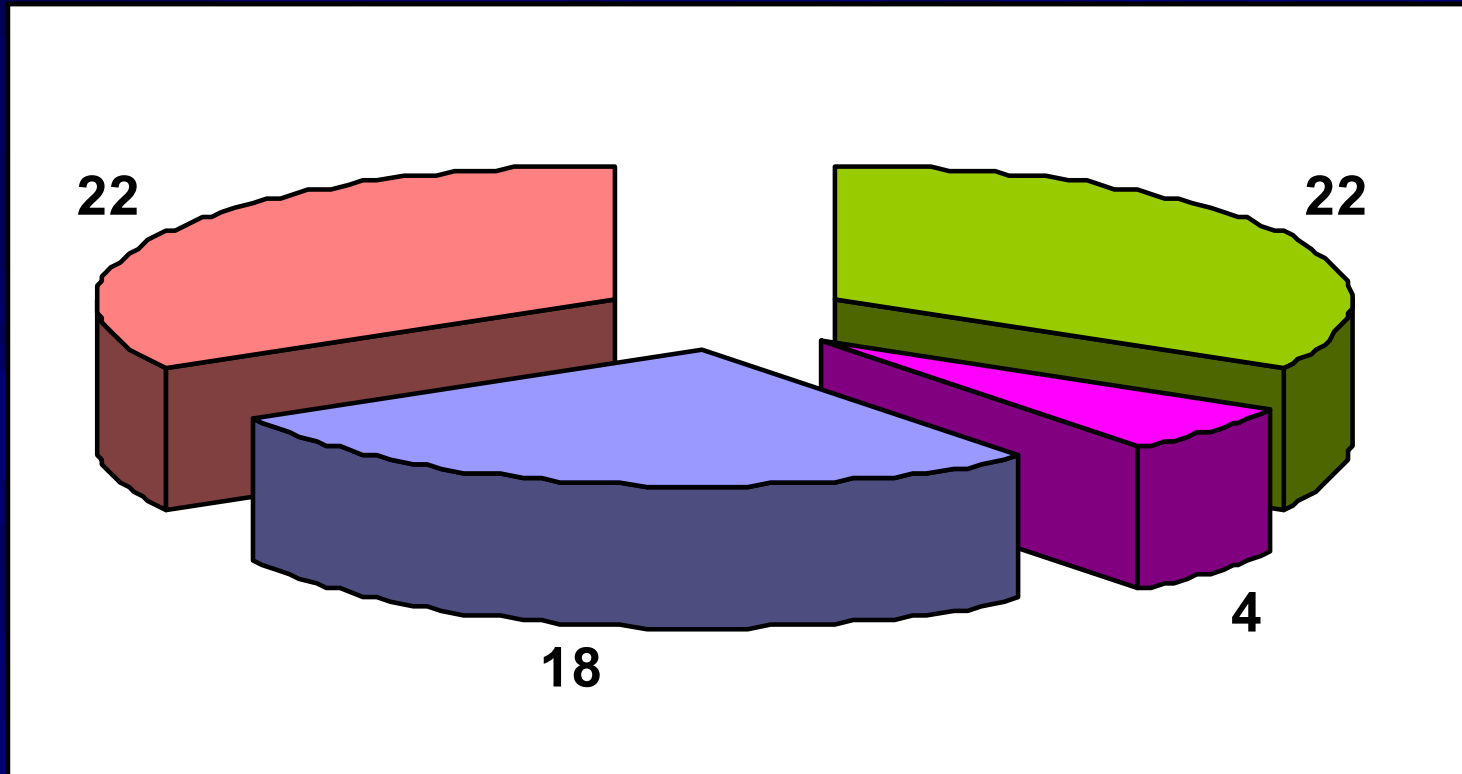
можливо – 4 учнів

ні – 18 учнів

Ознаки комп'ютерної залежності:

- їсть, п'є чай, робить уроки біля комп'ютера;
- проводить хоча б одну ніч біля комп'ютера;
- прогулює школу — сидить за комп'ютером;
- приходить додому й відразу сідає за комп'ютер;
- забуває поїсти, почистити зуби (раніше такого не спостерігалось);
- перебуває в поганому, роздратованому настрої, не може нічим зайнятися, якщо комп'ютер зламався;
- конфліктує, загрожує, шантажує у відповідь на заборону сидіти за комп'ютером.

Чому віддаєте перевагу:



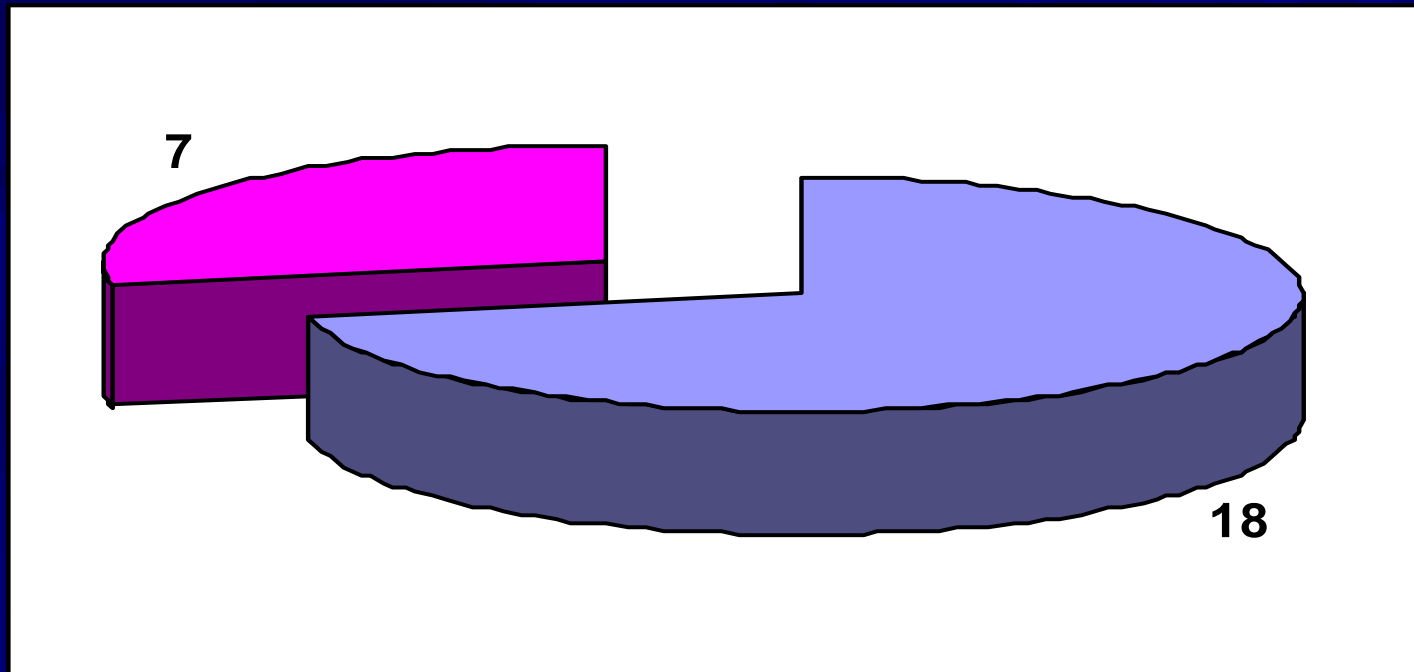
Заняття спортом – 22 учні

Спілкування з другом – 22 учні

Читання книжок – 4 учні

Прогулянка на свіжому повітрі – 18 учнів

Яке спілкування з другом краще: по комп'ютеру чи безпосередньо?



безпосередньо – 18 учнів
по комп'ютеру – 7 учнів

"ЗА" віртуальне спілкування:

- **опановує роботу з комп'ютером і в Інтернеті;**
- **навчається працювати з інформацією;**
- **спілкується з однолітками;**
- **вчиться грамотно висловлювати свої думки.**

"ПРОТИ" віртуального спілкування:

- розмивання загальнолюдських принципів;
- емоційний занепад;
- спотворення поняття дружби;
- проблема самоідентифікації;
- безконтрольне спілкування.

три "НЕ" для безпеки

- особиста інформація;
- кількість віртуальних друзів;
- фотографії.



Загальні рекомендації

- Працювати не більше 2 годин
- Перерви 15 хв, розминка, вправи для очей
- Після роботи помити руки з милом
- Протирати клавіатуру 1 раз в тиждень
- Провітрювати приміщення
- Зволожувати повітря або поставити акваріум
- Гуляти на свіжому повітрі