

Как сделать компьютер своим другом

Проект выполнен учащимся 3-Б класса

ГБОУ СОШ № 619

Г.Санкт-Петербурга

Форером Александром

Руководитель проекта: Кулинич М.Ю.

Ассистент: Лембрикова М.М.



Актуальность проблемы

ЦЕЛЬ:

ЗАДАЧИ:

Объект:

Методы:

**Ожидаемые
результаты**

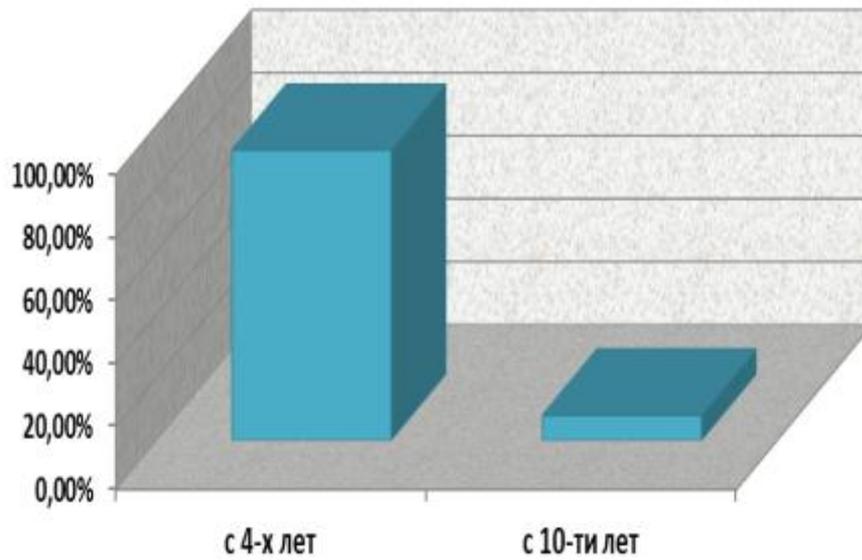


**А нужно ли это учащимся нашей школы и
что именно особенно важно?**



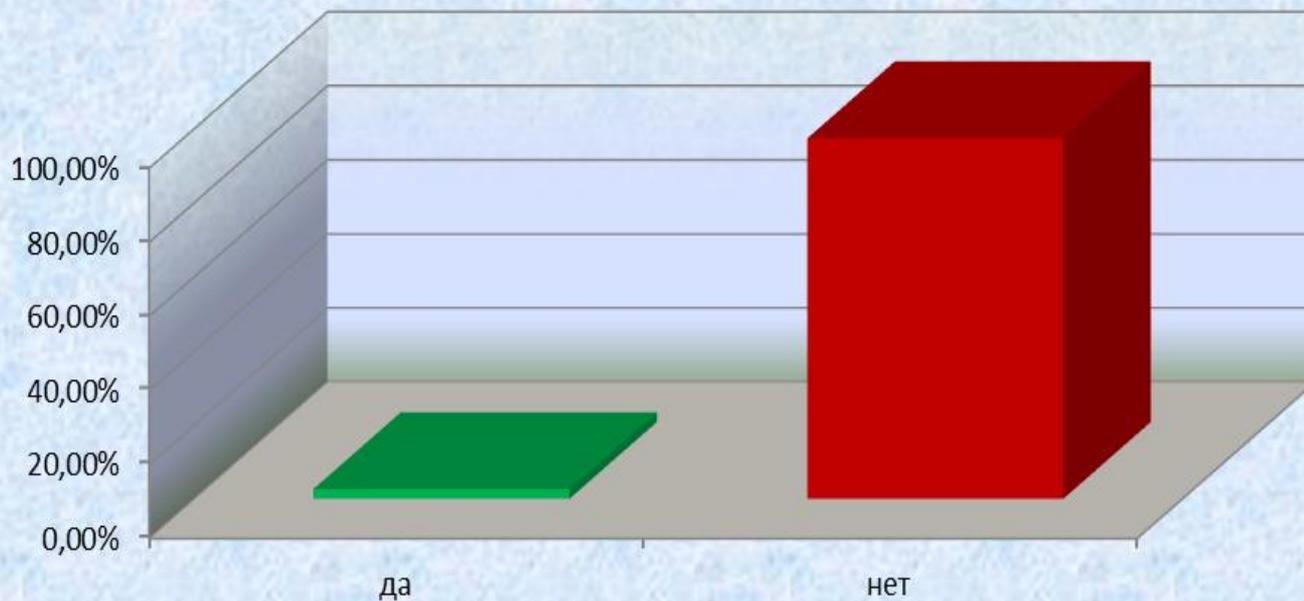


Сосколько лет вы работаете на компьютере?



92%

Есть ли постоянное желание играть в игры?

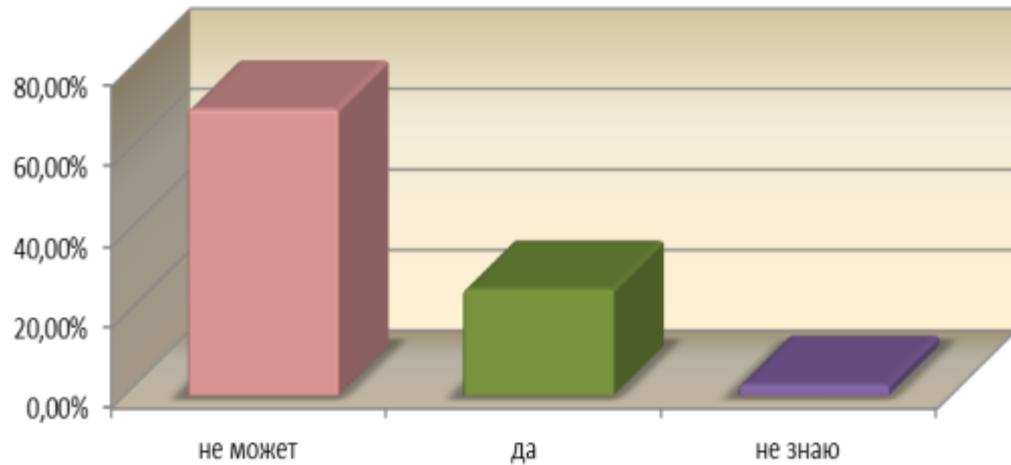


2,6%

97,4%



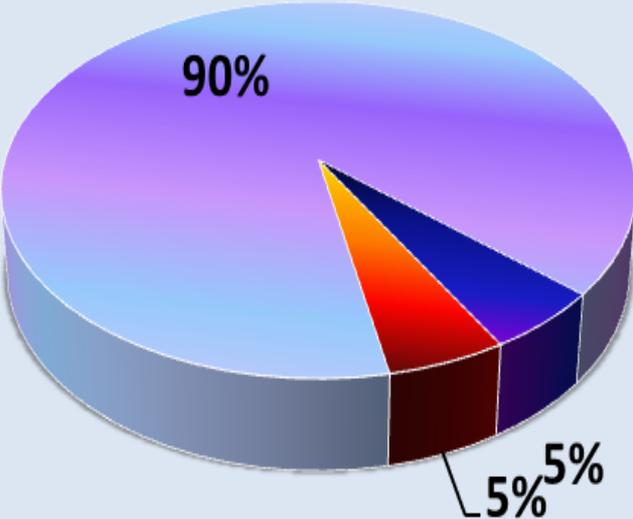
Может ли заменить вам компьютер лыжную прогулку?



71%



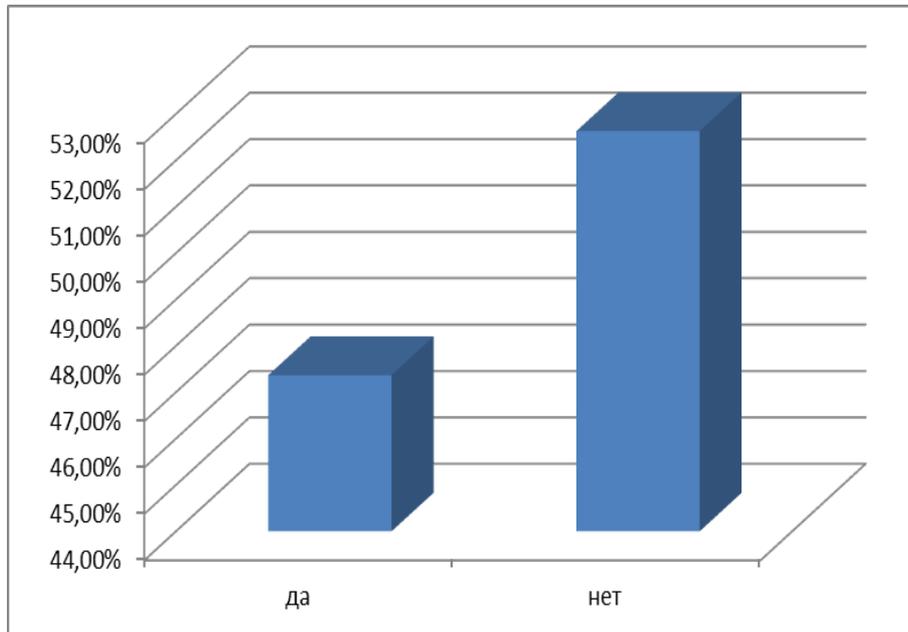
Какое общение вы предпочитаете?



- общение через компьютер
- с другом на яву
- не важно как

3. Психологические симптомы

Конфликтовали ли вы с родителями, угрожали им, шантажировали их в ответ на запрет сидеть за компьютером?

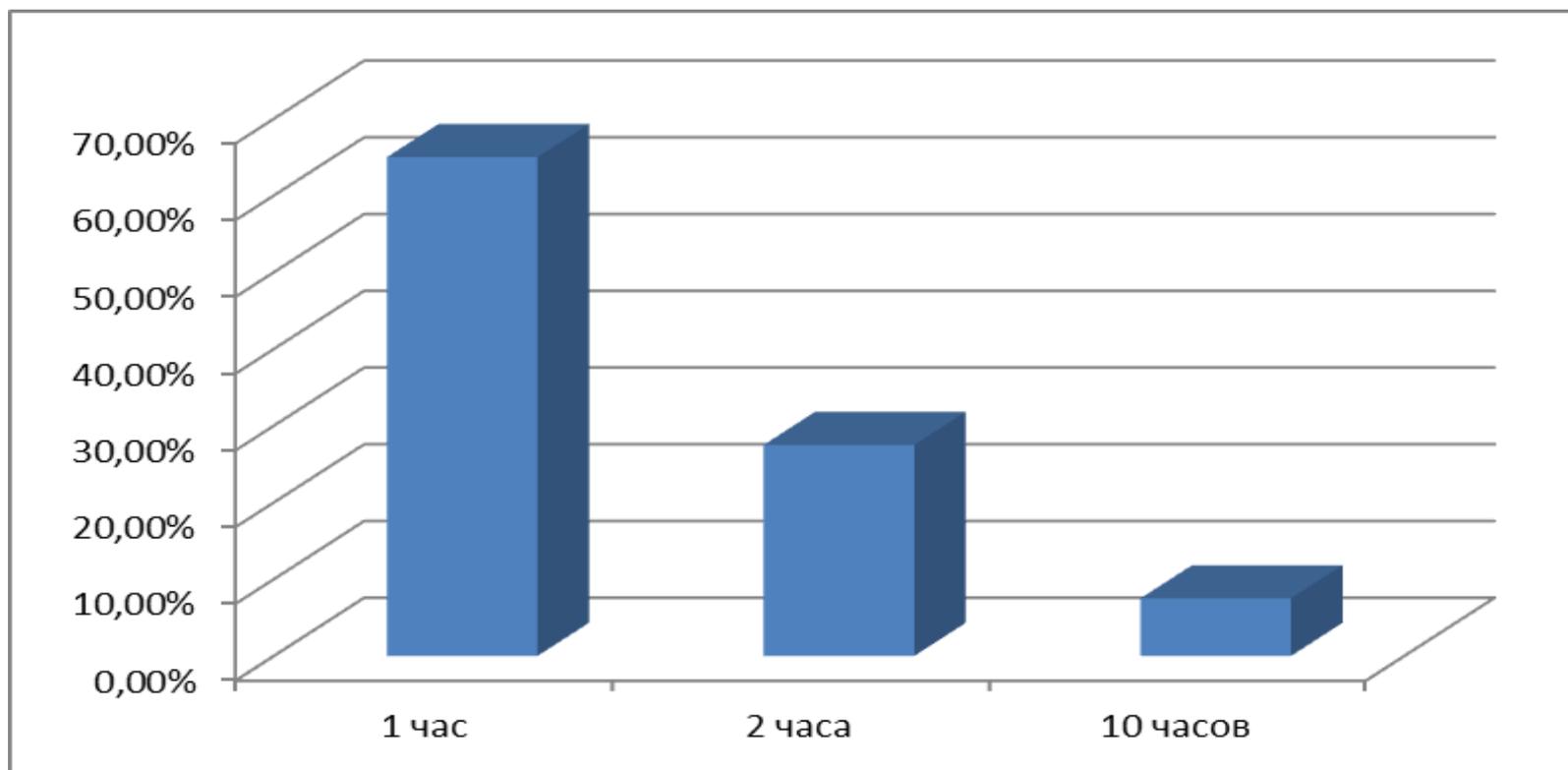


47%



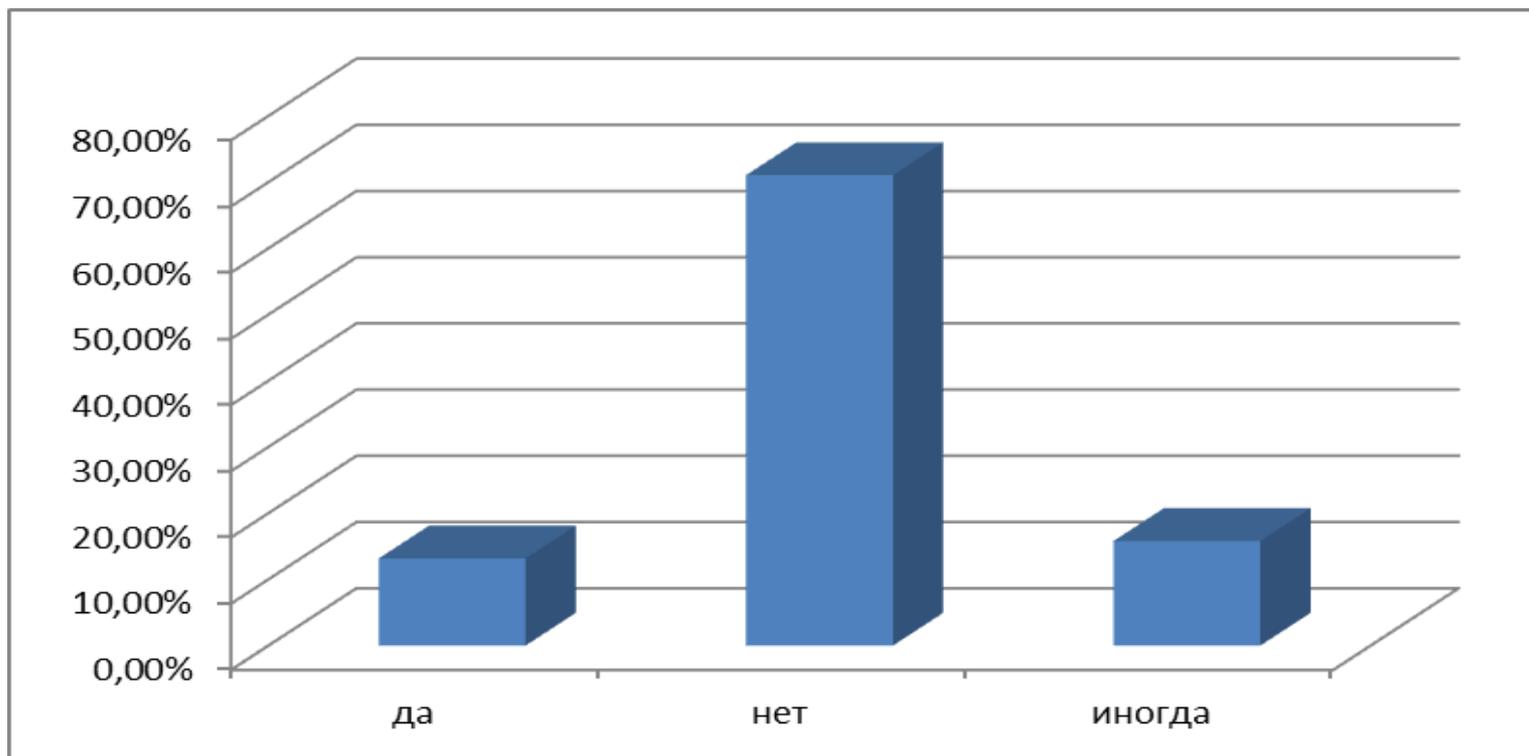
Знание здоровьесберегающих технологий при работе с компьютером

Сколько часов рекомендуется сидеть за компьютером?



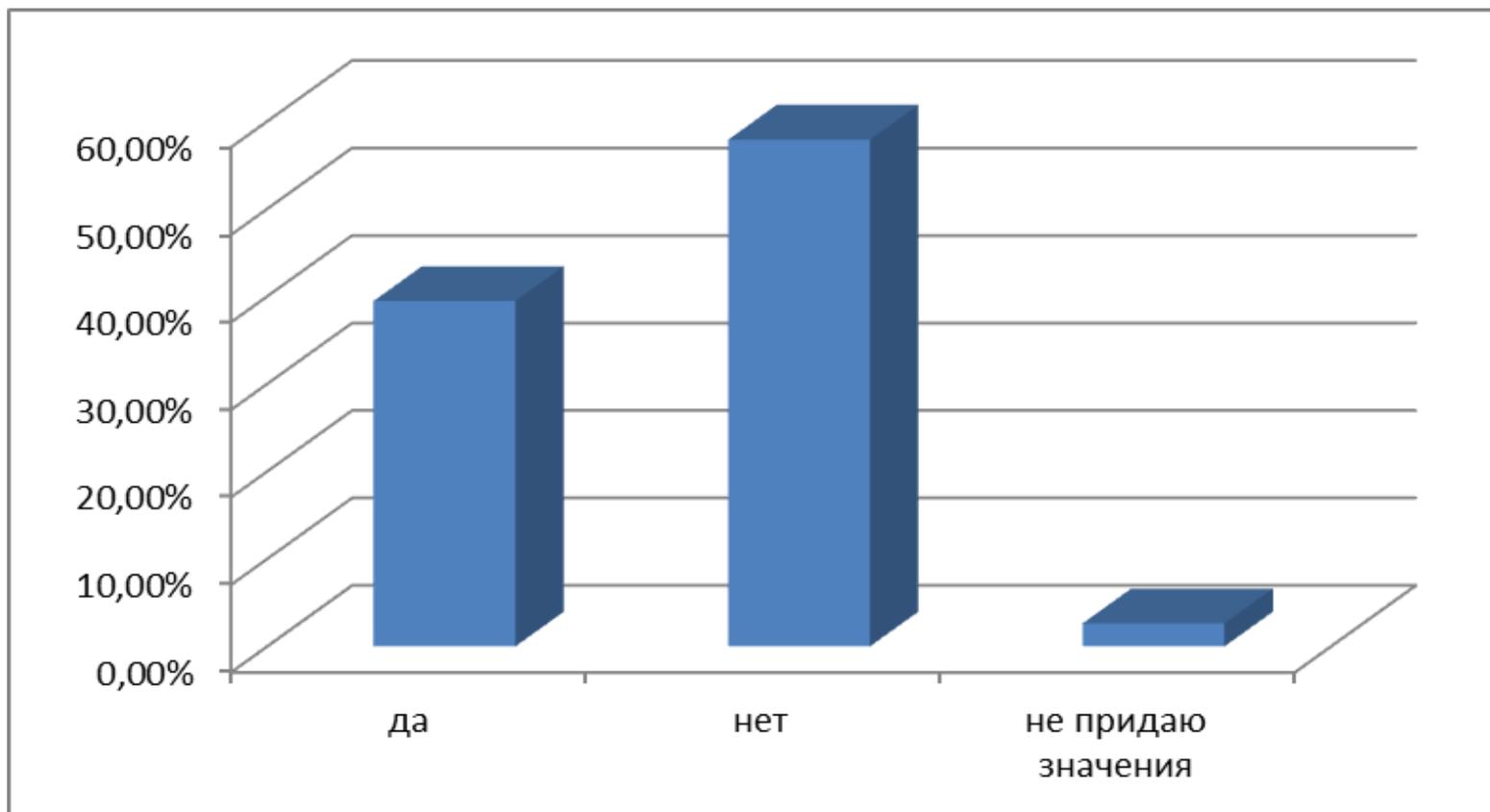
65%

Делаете ли вы гимнастику для глаз ?



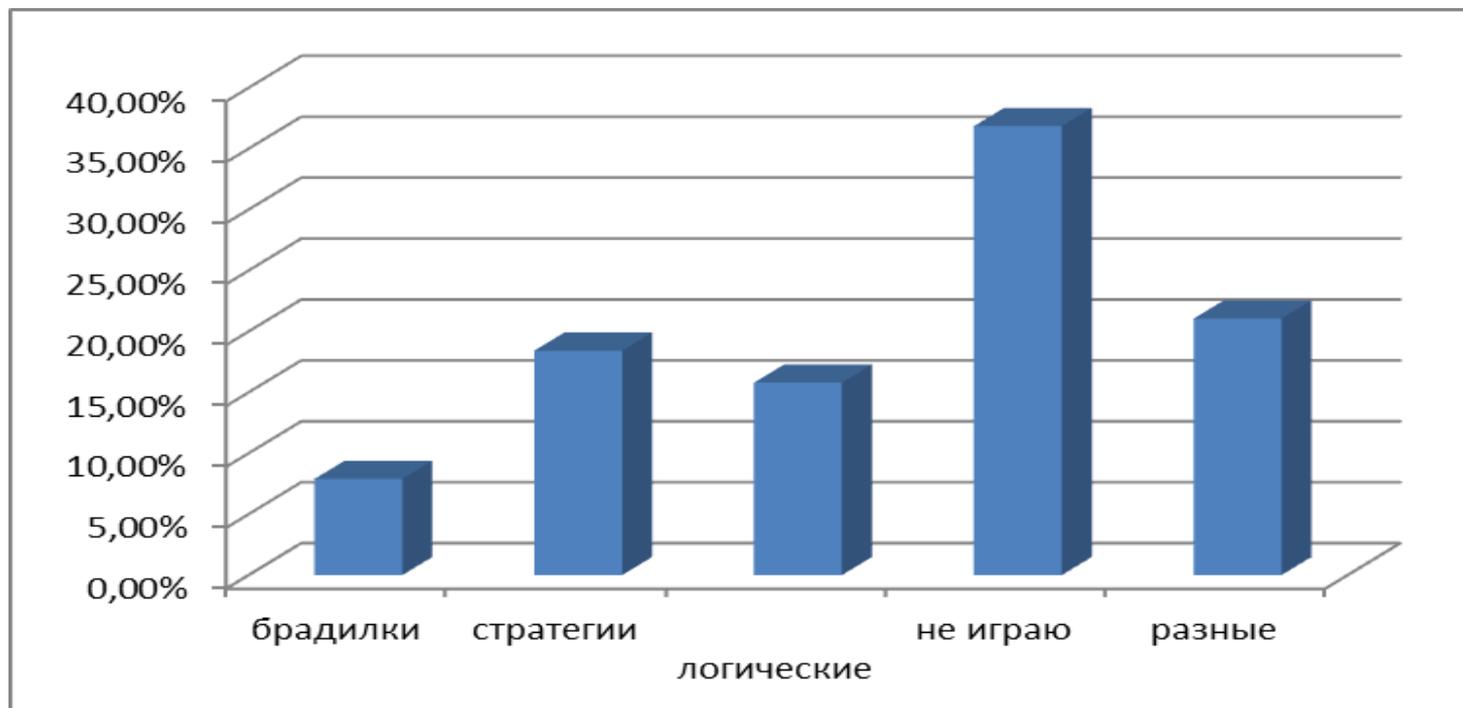
13%

Устают ли глаза при работе с компьютером?



39%

5. Влияние компьютера на развитие интеллекта.



37%

Исследования показали, что для учащихся нашей школы особенно важно решение следующих проблем:

1. **Выбор полезных игр, их источников, полезных и интересных сайтов.**
2. **Знание и применение здоровьесберегающих технологий.**
3. **Знание приёмов, помогающих преодолеть зависимость от компьютера , и поддерживающих стабильное состояние и хорошее настроение без компьютера.**





Как же выбрать полезные игры и полезный интернет?



Полезные игры и их источники

7

Тебе нужно на завтра подготовить сообщение по предмету «Окружающая среда» – времени осталось совсем немного.

Как лучше поступить в этой ситуации?

1. Поехать в библиотеку, ведь там так много книг
2. Открыть поисковую систему в Интернете, чтобы быстро найти нужную информацию и фотографии.

Тема урока « »



ГОГУЛЬ. ТВОЙ детский браузер

Родительский контроль
и защита детей в
интернете

- каталог из тысяч развивающих сайтов для детей;
- подробная статистика посещённых сайтов для родителей;



http://usovi.ru

ВЕТА **УТЁТУШКИ СОВЫ** образовательно-развлекательный online клуб для детей и родителей

ВХОД | РЕГИСТРАЦИЯ
Сайтов: 7123

ГЛАВНАЯ У СОВЫ УРОКИ ТЁТУШКИ СОВЫ МУДРЫЕ СКАЗКИ РОДИТЕЛЬСКИЙ КЛУБ СКАЧАТЬ



НОВОСТИ КЛУБА



Дивитесь мої Уроки та Казки українською мовою!...
» **ЧИТАТЬ** 10/11/2011, 13:37

НОВЫЕ СКАЗКИ

- » Краденое солнце, добавила Сина 16 September 2011 в 18:53
- » Краденое солнце Корней Чуковский, добавила Сина 15 September 2011 в 20:54
- » Заячье сало, добавила Сина 14 September 2011 в 12:40

В ГОСТИ К ГЕРОЯМ МУЛЬФИЛЬМОВ!



Тетушка Сова



Рона

СОВА TV!



О САЙТАХ

ИГРОВОЙ КЛУБ

Любишь играть в игры? Хочешь немного отдохнуть и развлечься? По просьбе домовёнка Непослухи тетушка Сова открыла наш новый **ИГРОВОЙ КЛУБ!** Самые интересные, самые умные и самые последние онлайн игры! А еще - большой каталог компьютерных игр, которые можно просто скачать! Добро пожаловать!



ПРЕМЬЕРЫ КЛУБА



Зоологической букварик с тетушкой Совой... » **перейти**

НОВЫЕ ИСТОРИИ

- » Медведь, добавила Сина 1 December 2011 в 15:56
- » Цикада, добавила Сина 29 November 2011 в 15:34
- » Две Луны Елена Кравченко, добавила Сина 25 November 2011 в 12:12

НОВЫЕ ЧЛЕНЫ КЛУБА



infinity



20082003



infinity



20082003

http://polycent.polymus.ru/

ГЛАВНАЯ ИНФОРМАТИКА РОБОТОТЕХНИКА ФОТОСТУДИЯ АВТОДИЗАЙН ХИМИЯ ФИЗИКА ИГРОТЕХА КОНТАКТЫ ГАЛЕРЕЯ



PolyCent.ru

НАУЧНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО МУЗЕЯ



Мероприятия

- Курсы
- Семинары
- Практикум
- Лекции
- Шоу-программы

Поиск

Направление:

Не важно

Типа мероприятия:

Не ничего

О центре

В мае 2011г. в [Политехническом музее](#) был создан научно - просветительский центр.

В структуру центра входят:

- Отдел интерактивных программ «Игротека»
- Научно-учебная лаборатория «Робототехника и искусственный интеллект».
- Научно-учебная лаборатория «Физика».
- Научно-учебная лаборатория «Химия».
- Лаборатория фотонискусства
- Компьютерная студия "Политех"
- Центр детского автомобильного творчества

Новости

- 15.11.2011**
Пресс-релиз фестиваля
Робомир 29 ноября
- 14.11.2011**
Соревнования по
робототехнике WeDo.
Ростов и окрест.
- 11.11.2011**
Приглашаем на 3 фестивали в
декабре в Научно-
просветительские центры

http://www.detmir.ru



Ваш регион: Москва

8 (495) 781-08-10

По вопросам работы интернет-магазина

8 (800) 333-00-00

Единая справочная служба

(круглосуточно, звонок по РФ бесплатный)



**МАРКА №1
В РОССИИ**



[Магазины](#)

[Обратная связь](#)

[Вакансии](#)

АВТОРИЗАЦИЯ

E-mail

Пароль



[Регистрация](#) / [Забыли пароль?](#)

ВАША КОРЗИНА

В КОРЗИНЕ

НА СУММУ

ИГРЫ И ИГРУШКИ

СПОРТ И ОТДЫХ

ШКОЛА

МАЛЫШАМ

КОРМЛЕНИЕ И ГИГИЕНА

ХОББИ И ТВОРЧЕСТВО

ИНТЕРЬЕР

ТЕКСТИЛЬ

БЕЗОПАСНОСТЬ

ПОДОБРАТЬ ТОВАР

[По возрасту](#)

[По цене](#)

[Бренд](#)

[По полу](#)

[Расширенный поиск и карта сайта](#)



Игры и игрушки

Все



[Свернуть](#)

ТЕГИ

ПОДКАТЕГОРИИ

Лучший подарок мальчику Подарок девочке [Lego City](#) [Lego Duplo](#) [Lego Atlantis](#)
[Lego Belville](#) [Lego Castle](#) [Lego Creator](#) [Lego Harry Potter](#) [Lego Hero Factory](#) [Lego Ninjago](#) [Lego Prince of Persia](#) [Lego Star Wars](#) [Lego Racers](#)
[Lego Technic](#) [Lego Toy Story](#) [Lego World Racers](#) [Настольные игры Lego](#) Для девочек Для игры в помещении [Звездные войны](#) [История](#)
игрушек (Toy Story) Пираты Карибского моря [Lego «Тачки-2»](#) Тачки-2 Идём кататься! [Велосипеды](#), [самокаты](#), [роллы](#), [скейты](#) [DVD](#)
в подарок! **Распродажа в интернет-магазине!** [Lego Heroica](#) [Lego Pirates of the Caribbean](#)
Новогодние подарки по праздничным ценам

http://раскраски.com/

О сайте | Интересные ссылки | Наши баннеры



Главная страница

Мы рады Вас приветствовать на сайте РАСКРАСКИ.com!

РАСКРАСКИ

**РАСКРАСКИ
ОНЛАЙН**

**РАСКРАСКИ
ИЗ ЦИФР**

**НАЙДИ
ОТЛИЧИЯ**

БРОДИАКИ

**КАРТИНКИ
ИЗ ЦИФР**

**УМЕЛЫЕ
РУЧКИ**

**ИГРЫ
ОНЛАЙН**

Вашему малышу нравится рисовать и раскрашивать картинки из любимых сказок и мультфильмов, играть в познавательные и развивающие игры онлайн, фантазировать и мастерить разнообразные поделки своими руками? Тогда мы рады предложить Вам на нашем сайте большой выбор детских **раскрасок, раскрасок онлайн, раскрасок из цифр, картинок из цифр, бродилок и онлайн игр**. Сайт находится в стадии наполнения интересным и познавательным детским материалом. Если Вам понравится наш сайт и появится желание дополнить его своими картинками Вы можете прислать их на адрес: packpacku@mail.ru Прежде чем распечатать раскраски и другой материал с сайта РАСКРАСКИ.com, необходимо ознакомиться с информацией на ссылке [о сайте](#).

Билеты на Новогодние Елки

Билеты на Елки! Смешарики, Снежная Королева, Морозко 797-84-97
www.parkbillet.ru

Реклама от Google

Раскраски

Раздел: **Раскраски**. Отечественные мультфильмы. Добавлены новые раскраски из Мультфильма "Ну, погоди!". [Смотреть >>](#)

Раскраски ОНЛАЙН

Раздел: **Раскраски ОНЛАЙН**. Добавлена онлайн раскраска из отечественного мультфильма "Маша и Карлсон". [Смотреть >>](#)

Раскраски из ЦИФР

Раздел: **Раскраски из ЦИФР**. Добавлена онлайн раскраска из цифр "Тинто". [Смотреть >>](#)

Найди отличия

Раздел: **Найди ОТЛИЧИЯ**. Добавлена картинка из сказки "Красная Шапочка и волк". Необходимо найти 12 различий. [Смотреть >>](#)



Бродилки

Раздел: **Бродилки**. Добавлена детский лабиринт "Норка Кропика". Помоги Кропику встретиться с друзьями. [Смотреть >>](#)

Картинки из ЦИФР

Раздел: **Раскраски из ЦИФР**. Добавлена картинка "ведро". Создай цифры по значению! [Смотреть >>](#)

Умелые ручки

Раздел: **Умелые РУЧКИ**. Распечатай, вырежи и склей модель машины Тинто. [Смотреть >>](#)

Игры онлайн

Раздел: **ИГРЫ ОНЛАЙН**. Добавлена новая развивающая онлайн игра - ладки для самых маленьких. [Смотреть >>](#)



ГАМБУРГЕРЫ!
в вашем городе

Здесь



СКИДКА ДО

70%

GROUPON



[← Вернуться на главную](#) [→ Журнал](#) [→ Исследования фонда](#)

[RU](#) [EN](#)



Линия помощи Дети Онлайн



Горячая линия:
8 800 25 000 15
helpline@detionline.com

[Главная](#) / [Линия помощи](#) /

О проекте

О проекте

[Интернет-риски](#)

[Консультирование](#)

[Правила безопасности](#)

[Новости](#)

Линия помощи «Дети онлайн» — бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи. На Линии помощи профессиональную психологическую и информационную поддержку оказывают психологи факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова и Фонда Развития Интернет.

Звонки по России бесплатные. Мы готовы обсудить с Вами проблему с 9 до 18 (по московскому времени) по рабочим дням.

Безопасный интернет



Вторая проблема наших учеников- это незнание здоровьесберегающих технологий и нежелание их применять.



Мы измерили давление и пульс до и после игры.

	Давление	Пульс
Саша		
До игры	100/64	74
После игры	113/67	79
Мама		
До игры	106/51	96
После игры	119/56	107







Санитарно-гигиенические правила, которые рекомендуют при работе за компьютером в день:

- 7мин.- дошкольник;
- 10мин.- первоклассник;
- 15мин.- пятиклассник;
- 20мин.- шестой, седьмой классы;
- 25мин.- восьмой, девятый классы;
- 50мин.- десятый, одиннадцатый классы;
- 4ч.- взрослые.

И только взрослому можно возобновить работу за ПК через 40мин



Но есть здоровьесберегающие способы работы с компьютером

Комфортное рабочее место должно быть хорошо освещено, свет должен быть равномерным, лучи света не должны попадать прямо в глаза. Должен быть хороший и настроенный монитор.

Специальное питание для глаз – это употребление черники, черной смородины, морковь. В рационе должна присутствовать печень трески, зелень: петрушка, салат, укроп, зеленый лук, помогает отвар шиповника, клюква.

Гимнастика для глаз. Хорошо помогает отдохнуть глазам гимнастика каждый час по 5-10 минут: круговые вращения глазами, зажмуривание, перевод взгляда с близкого предмета на предмет находящийся далеко, например, за окном и обратно.



Ребята нашей школы советуют: как бороться с игровой зависимостью.

- Общаться с друзьями
- Поделиться с родителями, отдать игру маме и сказать чтобы не отдавала, найти другое хобби.
- Попросить родителей о помощи.
- Включить силу воли, заблокировать программу
- Ограничивать время за компьютером.
- Найти другую зависимость.
- Отдать компьютер родителям
- Иметь ум не дойти до нее
- Убрать значок из панели
- Попросить родителей спрятать клавиатуру и мышку.
- Отдать пароль родителям, чтобы они поменяли





Для того чтобы компьютер стал вашим другом и приносил только пользу

Очень важно знать

В какие игры нужно играть, как и где их выбирать.

Как правильно пользоваться компьютером , чтобы сохранить свое здоровье .

Как не попасть в зависимость от игр и что делать, если это происходит.

Поэтому Я сформировал знания о вреде и пользе компьютеров и компьютерных игр и их влияния на организм и здоровье.

Разработал практические рекомендации и советы для ребят и их родителей

Свои рекомендации дала нам и медсестра Юлия Анатольевна, которая тоже очень переживает за наше здоровье.

