

Шелякина Ольга, 4Г класс.

ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое.

Сочинение

Компьютер и здоровье школьника.

Сетевая паутина
оплела весь белый свет,
не пройти детишкам мимо.
Что же это?
(Интернет).

Интернет постепенно стал неотъемлемой частью жизни каждого человека. Еще недавно компьютеры были скорее роскошью, но уже сейчас являются чуть ли не предметом первой необходимости. Это очень полезная вещь, но с другой стороны - слишком вредная. Полезность его заключается в том, что можно найти, практически, любую интересующую нас информацию и можно общаться в социальных сетях с людьми на больших расстояниях. А вред интернета заключается, в первую очередь, в зависимости от него, которая превращается в болезнь. Плюсов, конечно, очень много, но минусов – больше. Нельзя допустить, чтобы за достижения цивилизации человек платил своим здоровьем! Компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству. Долгое время работы за компьютером на школьников воздействуют вредные факторы. Это сидячее положение в течение длительного времени, электромагнитное излучение, перегрузка суставов кистей рук, повышенная нагрузка на зрение, стресс при потере информации. Большинство школьников не знают норм работы за компьютером, недостаточно заботятся о своем здоровье, проводя за компьютером слишком много времени, что может привести к возникновению различных заболеваний, в том числе и психических. Нельзя играть в компьютерные игры перед сном. Я знаю, что зрение – один из главных органов чувств человека, поэтому его нужно беречь с молодости. Необходимо разучить гимнастику для глаз. За компьютером нужно проводить от 30 минут до 2 часов. Через 20-30 минут работы необходимо делать перерыв. Есть школьники, которые проводят много времени за игрой, вместо чтения книг или прогулки на свежем воздухе. Если школьник будет соблюдать правила техники безопасности при работе, то компьютер станет не врагом, а другом.