

**Название работы «Здоровье и безопасность детей в мире компьютерных технологий и Интернет. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности»**

## Оглавление:

Введение .....	3
1. Положительное влияние на развитие подростков.....	4
2. Компьютер и здоровье ребёнка.....	4
3. Компьютерная зависимость.....	7
4. Немного о компьютерных играх!.....	9
5. Эмоциональная сфера и социальные контакты .....	11
6. Опасность физических и психических расстройств.....	11
7. Проблема агрессивности.....	11
8. Интересы.....	12
9. Безопасный интернет.....	12
10. Заключение .....	12
10.1. Основные правила гигиены зрения.....	12
10.2. Специальное питание для глаз.....	13
10.3 Гимнастика для глаз.....	13
11. Вывод.....	13
Список литературы .....	15

## **Введение**

Компьютерный мир так заманчив, красочен и моден. Компьютер влияет на все биологические характеристики организма человека, и в первую очередь, на его физическое и психическое здоровье. И поэтому я решил исследовать зависимость учащихся школы от компьютера, влияние компьютера на здоровье школьника и к каким изменениям в организме может привести это влияние.

В наше время компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе представить. Однако родителей очень волнует влияние компьютера на здоровье своих детей.

Безопасен ли он? Этим опасениям есть основания, но не потому, что компьютер «излучает что-то страшное» и «может ударить током» (современные модели компьютеров, давно ничем подобным не грозят). Самый большой вред компьютера в том же, в чём и его достоинство - в его бесконечной увлекательности. О пользе и вреде этих изобретений можно спорить бесконечно, ведь у всякого явления или события есть свои сторонники и противники. Вопросы компьютеризации, влияние компьютера на здоровье человека являются одной из важных проблем современности. Эту проблему я поднимаю в своей работе.

### **1. Положительное влияние на развитие подростков.**

Обычно, ребёнок 7-8 лет уже сознательно просит купить ему компьютер. Влияние компьютера на детей в этом возрасте очень благотворно и может помочь в развитии определенных навыков. Например, психологи отмечают, что работа с компьютером развивает внимание, логическое и абстрактное мышление. Компьютерные игры детям помогут научиться принимать самостоятельные решения, а также быстро переключаться с одного действия на другое. Хорошо влияет компьютер и на творческие способности детей. В этом случае положительное влияние компьютера зависит от индивидуальных особенностей ребёнка: к примеру, одни дети начинают быстрее изучать языки, а другие -

замечательно рисовать. К тому же, хороши развивающие компьютерные игры для детей – это отличный способ самообразования, а умение пользоваться Интернетом, может стать хорошей школой общения и навыков по поиску и отбору информации.

## **2. Компьютер и здоровье ребёнка**

Тут всё дело в чувстве меры. Дело в том, что недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное - ухудшает. И чтобы компьютер здоровью не повредил, очень важно регламентировать время, которое ребенок проводит за компьютером. Родителям, при решении этого вопроса, надо проявить с одной стороны настойчивость и последовательность, а с другой – преодолеть собственный соблазн отдохнуть от ребёнка, который сидя за компьютером, не мешает родителям заниматься домашними делами или смотреть телевизор. Чтобы предотвратить дурное влияние компьютера на детей - время занятий должно быть определено вами сразу. 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-полтора. В ряду главных проблем со здоровьем, которые может доставлять компьютер детям - большая нагрузка на зрение. А поскольку наши глаза напрямую связаны с мозгом, то зрительное утомление сразу скажется на состоянии ребенка, как физическом, так и психологическом. Поэтому, необходимо настроить яркость и контрастность компьютера так, чтобы глазам малыша было комфортно, а на «рабочий стол» установить картинку спокойных цветов. Также, желательно, чтобы частота обновления экрана на компьютере была максимальной (100 и более герц), особенно если у вас не жидкокристаллический монитор.

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда остеохондроз, а у детей - сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие - простатит и геморрой, болезни, лечение которых - процесс длительный и малоприятный. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

Излучения, исходящие от компьютера, бывают ионизирующими и неионизирующими. К ионизирующим относится рентгеновское излучение, которое

широко используется в медицине, к неионизирующим - электромагнитное поле (излучение) сверхнизкой и низкой частоты.

Ионизирующее излучение, воздействуя на объект, в частности, на клетки человека, вызывает их повреждение за счет скопления ионов. Эти повреждения могут быть летальными, когда клетка погибает, и сублетальными, когда клетка выживает, но информация, "зашифрованная" в нее, портится. Такие клетки могут быть источником возникновения рака.

Электромагнитные поля сверхнизкой частоты не представляют угрозы для здоровья человека, однако, в силу того, что их действие мало изучено, рекомендуется уменьшить или свести к минимуму с ними встречу, т.к. за относительно короткий срок воздействия (10-15 лет) часто приводят к возникновению злокачественных опухолей.

Рентгеновское излучение, исходящее от монитора, ничтожно мало и сравнимо с естественным радиационным фоном. Это означает то, что сидите ли вы рядом с дисплеем или гуляете по улице - дозу вы получите примерно одну и ту же. Исключения составляют бракованные мониторы, уберечься от которых можно, выбирая известную марку, у известного поставщика и в известном магазине. Хотя никто не будет против, если вы придете в магазин вместе со счетчиком и посчитаете микрорентгены в час. Хотя такие приборы ни кто не носит с собой в кармане, и дома такие дорогостоящие приборы не к чему поэтому дозиметров такой модели встречаются у единиц, и таких приборов на «руках» можно пересчитать на пальцах.

Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Суть работы на компьютере - ввести или прочитать текст, нарисовать или изучить детали чертежа. А это - огромная нагрузка на глаза, ведь изображение на экране дисплея складывается не из непрерывных линий, как на бумаге, а из отдельных точек, к тому же светящихся и мерцающих.

В результате работа на компьютере серьезно перегружает наши глаза. Если к тому же монитор невысокого качества и интерфейс используемых программ неудачный, то последствия не заставят себя ждать. У пользователя ухудшается зрение, глаза начинают слезиться, появляется головная боль, утомление, двоение изображения. Нервные

окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

### **3. Компьютерная зависимость**

Компьютерная зависимость — пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Компьютерная зависимость наиболее часта в детском и подростковом возрасте, особенно у мальчиков. Признаком компьютерной зависимости является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка, отказ от других видов деятельности. Это явление приобрело широкое распространение в конце XX в. в промышленно развитых странах и в последние годы все чаще встречается в России. У младших школьников компьютерная зависимость обычно проявляется в форме пристрастия к компьютерным играм. В более старших возрастах она начинает включать и более содержательные занятия: усовершенствование собственного компьютера, поиск компьютерных программ и других материалов в сети Интернет, программирование и т. п.

Компьютерная зависимость часто наблюдается у детей с интеллектуализмом. Ее возникновению способствуют нарушения общения со сверстниками; она, в свою очередь, приводит к закреплению и дальнейшему прогрессированию этих нарушений. Вместе с тем, компьютер предоставляет возможность для виртуального общения (в частности, через Интернет), что смягчает негативные психологические проявления нарушения реальных межличностных отношений. Как и другие виды зависимости (алкогольная, наркотическая), компьютерная зависимость может повышать вероятность правонарушений в подростковом и юношеском возрасте (незаконный "взлом" компьютерных программ и т. п.). Вместе с тем, она нередко становится источником успешной профессиональной подготовки к последующей производительной деятельности в области компьютерных технологий.

#### *Признаки зависимости*

- Если ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера.
- Провел хотя бы одну ночь у компьютера.

- Прогулял школу – сидел за компьютером.
- Приходит домой, и сразу к компьютеру.
- Забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось).
- Пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался.
- Конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.

#### Первая стадия — интерес.

Друзья посоветовали, как отвлечься от проблем, «убить время», развлечься.

#### Вторая стадия — втягивание.

Воздержание сопровождается настоящими «ломками»: и скучно, и грустно, и дела не идут на ум.

#### Третья стадия — полная зависимость.

Конечно, люди с нарушенной психикой находят мир и покой в Интернете, потому что избавляются там от многих реальных проблем. Но и психически здоровые люди при чрезмерном увлечении Интернетом становятся зависимыми от него, а всякая зависимость в той или иной степени — нарушение психики.

#### *Симптомы зависимости*

Установленные симптомы зависимости можно условно разделить на три группы:

- - психические;
- - социальные;
- -духовные.

Психические признаки: появление чувства радости, эйфории при контакте с компьютером или даже при ожидании, «предвкушении» контакта; отсутствие контроля за временем взаимодействия с компьютером; желание увеличить время взаимодействия с компьютером («дозу»); появление чувства раздражения, либо угнетения, пустоты, депрессии при отсутствии контакта с компьютером; использование компьютера для снятия внутреннего напряжения, тревоги, депрессии; эмоциональная неустойчивость; навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, снижение самооценки и т. д.

Социальные признаки: возникновение проблем во взаимоотношениях с родителями, в школе или на работе; проблемы экономические, т.к. много денег приходится платить за

такое удовольствие; проблемы с правоохранительными органами при совершении правонарушений для добычи денег; пренебрежение личной гигиеной, неряшливость.

Духовные признаки: потеря смысла реальной жизни, жизнь становится ненужной, пустой, лишенной всякого смысла, что приводит к духовному обнищанию, духовной смерти. Очевидно, что это плата за овладение современными возможностями связи людей между собой, другая сторона цивилизации, лишившая нас чего-то невидимого, но столь ценного — неспешной переписки вместо электронной почты, тишины библиотек вместо адаптированных файлов, прогулок с друзьями вместо ожидания «дешевого» ночного времени связи, и еще многое.

#### **4. Немного о компьютерных играх!**

С начала 80-х гг. компьютерные игры становятся частью индустрии развлечений, которая захватывает большое количество людей, преимущественно детей и подростков. Общество встречает новое увлечение неоднозначно: на фоне восхищения возможностями компьютера сквозит настороженность, а в ряде случаев - прямое осуждение. В средствах массовой информации появляется большое количество сообщений, предупреждающих об опасном влиянии компьютера в целом и компьютерных игр в частности на психику подростков. Высказывается мнение, что занятия с компьютером — это своего рода зависимость, которая выражается в таких психопатологических симптомах, как неспособность подростка переключаться на другие развлечения, чувство мнимого превосходства над окружающими, так называемый синдром «вершителя судеб», который приобретает игрок, управляя "жизнью" компьютерных персонажей.

Отмечается и такая опасность, как «оболванивание» подростка, оскудение его эмоциональной сферы, поскольку игрок, если он хочет выиграть, должен постоянно подавлять свои чувства и оставаться хладнокровным. Некоторые компьютерные игры провоцируют агрессивное поведение, возвеличивание войн и насилия. Есть данные, согласно которым у испытуемых, игравших в виртуальную игру, наблюдалось значительно более сильное физиологическое возбуждение, а также большее количество агрессивных мыслей по сравнению с контрольной группой.

В качестве негативных последствий компьютерных игр указывают сужения круга интересов подростка, стремление к созданию собственного мира, уход от реальности. По мнению некоторых ученых, занятия с компьютером один на один, часто в ущерб общению со сверстниками, приводит к социальной изоляции и трудностям в межличностных



контактах. Поскольку именно общение служит для подростков главным средством развития их личности, то общения, вызванная компьютером (если она действительно имеет место), представляется наиболее драматичной. Большинство игр создано по типу соревнования пользователя с компьютером или другим игроком; практически отсутствуют игры, требующие кооперативного взаимодействия. Негативную картину дополняют соматические нарушения (снижение остроты зрения, быстрая утомляемость и др.), которые, как полагают, являются прямым следствием «компьютеризации» свободного времени подростков.

Названные проблемы сделали необходимым исследования, направленные на выявление особенностей подростков, проводящих большое количество времени за компьютерными играми.

#### **5. Эмоциональная сфера и социальные контакты**

Для проверки положения о том, что интенсивное занятие с компьютером ведет к обособлению личности и нарушению контактов с окружающими, были опрошены пользователи в возрасте от 10 до 13 лет. Оказалось, что они гораздо чаще играют в компьютерные игры, чаще всего играют в одиночку. Учащиеся, не увлеченные компьютером, чаще посещают кружки, разные массовые мероприятия, выполняют различные поручения.

#### **6. Опасность физических и психических расстройств**

Анализ литературы показывает, что в группе подростков, занимающихся компьютером, не обнаружено серьезных нарушений психической деятельности или симптомов «компьютерной» зависимости. Имеются лишь данные о переутомлении, боли в ногах (у игроков с компьютерными автоматами), боли в кистях рук (от судорожного сжимания джойстика), рези в глазах, общей возбужденности, трудности с засыпанием.

#### **7. Проблема агрессивности**

Проблема агрессивности несовершеннолетних и связанных с ней правонарушений имеет в обществе широкий резонанс и, видимо, поэтому выступает как одна из центральных тем психологических исследований. Опубликовано большое число работ о влиянии компьютерных игр на формирование агрессивности у детей и подростков, анализ которых позволяет констатировать сильное расхождение мнений: одни авторы доказывают, что компьютерные игры агрессивного содержания повышают агрессивность

пользователей, другие отрицают эту взаимосвязь. Если же анализировать с учетом возраста испытуемых, то данные окажутся следующими: действительно, игры с агрессивным содержанием способны стимулировать агрессивность у детей, но только младшего школьного возраста (6–9 лет). Тот же факт получен при изучении влияния на детей телепрограмм и рекламных роликов с элементами насилия.

## **8. Интересы**

Исследования показывают, что у подростков, увлекающихся компьютером, получены более низкие показатели интересов в гуманитарной области (музыка, искусство, литература), подростки из «компьютерной» группы меньше читают и мастерят. Кроме того, они больше смотрят видео телевизор и, как это ни парадоксально, больше занимаются спортом.

## **9. Безопасный интернет**

Развитие глобальной сети изменило наш привычный образ жизни, расширило границы наших знаний и опыта. Теперь у вас появилась возможность доступа практически к любой информации, хранящейся на миллионах компьютерах во всём мире. Но с другой стороны, миллионы компьютеров получили доступ к вашему компьютеру. И не сомневайтесь, они воспользуются этой возможностью.

Главный вопрос: Как сделать работу в сети безопасной?

"Ребенок дома, за компьютером - значит, все в порядке, он в безопасности". Так считают многие родители. И ошибаются. Детей эры поисковых систем и социальных сетей опасности подстерегают не только на улице. Через мониторы компьютеров угроз на них обрушивается отнюдь не меньше.

Одна из опасностей - кибербулинг: запугивание, психологический и физический террор - до чувства страха и подчинения. В Интернете насилие такого рода не редкость, как и различный агрессивный и нежелательный контент, мошенничество, сексуальное домогательство. Конечно, Интернет не только источник угроз, он открывает большие возможности для общения и саморазвития. Чтобы Интернет приносил пользу, а не вред, родителям необходимо научить детей правилам безопасного пользования Сетью так же, как они учат их не переходить дорогу на красный свет светофора.

О чем говорит статистика?

Приводим основные выводы исследования, проведенного компанией "Билайн" среди интернет-пользователей в пяти крупнейших городах России: Москве, Санкт-Петербурге, Нижнем Новгороде, Екатеринбурге, Новосибирске.

## Интернет в жизни людей

Абсолютное большинство респондентов (96%) выходят в Интернет каждый день и пользуются им в среднем около 5 часов. Интернет для активного пользователя - это в большей степени информационная база и электронная библиотека.

## Угрозы в Интернете

Большинство (84%) респондентов сталкивались в Интернете с нежелательной информацией (например, экстремистского, порнографического, рекламного содержания) и с заражением компьютера вирусами.

### Что такое безопасный Интернет

Большинство респондентов (88%) вкладывают в понятие "безопасный Интернет" защиту от вирусов, вредоносных программ, 70% - защиту от взлома личной информации, 54% - защиту от спама, и практически половина (45%) опрошенных понимает "безопасный Интернет" как защиту детей от нежелательной информации.

### Средства самостоятельной защиты пользователей в Интернете:

50% опрошенных предпочитают использовать базовые средства безопасности, и более половины (55%) опрошенных считают, что обеспечивать безопасность в Интернете самостоятельно довольно сложно. Лишь 4% респондентов решают проблемы по мере поступления.

В качестве основного средства обеспечения своей безопасности большинство опрошенных (93%) отмечают антивирусные программы.

### Что такое Интернет-грамотность, кому и как надо ее повышать?

Наряду с тем, что большинство (89%) опрошенных понимают интернет-грамотность как умение осуществить поиск информации и пользоваться важнейшими сетевыми ресурсами, 70% считают интернет-грамотностью также осведомленность об угрозах безопасности в Интернете. 75% опрошенных считают, что интернет-грамотность важная для любого современного человека и в особенности для детей.

«За или против?».

Привожу в пример несколько высказываний. Учащиеся приводили аргументы, отражающие противоположную точку зрения.

1. Интернет имеет неограниченные возможности дистанционного образования. И это хорошо!
2. Интернет – это глобальный рекламный ресурс. И это хорошо!
3. Общение в Интернете – это плохо, потому что очень часто подменяет реальное общение виртуальному.

4. Интернет магазины – это плохо, потому что это наиболее популярный вид жульничества в Интернете.

5. В Интернете можно узнать сведения о человеке (место проживания и адрес электронной почты, номер мобильного телефона). И это хорошо!

### 3. Практическая работа

- Что можно? Что нельзя? К чему надо относиться осторожно?

Давайте посмотрим, что об этом можно прочитать на web-страницах и попробуем сформулировать правила безопасной работы.

Интернет – это новая среда взаимодействия людей. В ней новое звучание приобретают многие правила и закономерности, известные людям с давних времен. Попробую сформулировать некоторые простые рекомендации, используя хорошо известные образы.

Советы:

Не пей из колодца!

Даже когда мы испытываем жажду, мы не будем пить из грязной лужи. Также и в среде Интернет, случайно оказавшись в месте, которое производит отталкивающее впечатление агрессивного и замусоренного, лучше покинуть его, переборов чувство любопытства. Это защитит вас от негативных эмоций, а ваш компьютер – от вредоносного программного обеспечения.

Волку дверь не открывайте!

У интернет-мошенников ничего не получится, если только мы сами не откроем им дверь – не сообщим им наши пароли, не загрузим на свой компьютер сомнительные файлы или не дадим возможность пользоваться нашей сетью незнакомым людям.

## 10. Заключение

### **Здоровьесберегающие технологии при работе с компьютером**

Основные подходы для контроля безопасности школьников в процессе работы на компьютере:

#### **10.1. Основные правила гигиены зрения.**

##### Комфортное рабочее место.

Оно должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза. Укомплектуйте компьютер хорошим монитором, правильно его настройте, используйте качественные программы.

Чтобы компьютер детям приносил только пользу, необходимо правильно обустроить рабочее место ребёнка. Во-первых, оно должно быть хорошо освещено, но не так, чтобы на монитор попадали блики от лампы или прямой солнечный свет. Стол, за которым сидит ребёнок, должен подходить ему по росту. Ноги ребёнка не должны «болтаться» или быть зажатыми под себя, потому лучше подставить под ноги подставку и следить за тем, чтобы ребёнок ровно держал спину и не задирает голову. Монитор лучше расположить так, чтобы взгляд на него падал немного сверху вниз, а находится он прямо перед глазами (чтобы ребёнку не приходилось поворачиваться к нему). Экран лучше всего расположить на расстоянии 70–и сантиметров от глаз ребенка. Врачи советуют ежедневно проводить в комнате с компьютером влажную уборку и проветривание, а ещё неплохо держать в комнате аквариум, который более полезен, чем кактус у монитора якобы выпитывающий вредное излучение.

#### 10.2. Специальное питание для глаз.

Людам с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь. В рационе близоруких должна присутствовать печень трески, зелень: петрушка, салат, укроп, зеленый лук. При дистрофии сетчатки помогает шиповник (настой, отвар), клюква.

#### 10.3 Гимнастика для глаз.

Существуют компьютерные программы, имитирующие отдых для глаз. Трудно сказать, насколько они действенны. Наверное, лучше те же 10 минут отдохнуть по-настоящему, чем разглядывать экран с имитацией отдыха.

Наибольшую пользу гимнастика для глаз приносит для профилактики и на первых стадиях ослабления зрения. Желательно выполнять "глазной" комплекс упражнений и тем, кто работает за компьютером, и тем, чьи глаза склонны к переутомлению. Гимнастика для глаз обычно занимает не более пяти минут.

### 11. **Вывод:**

Исследуя литературу по вопросу влияния компьютера на здоровье школьника я сделал вывод, что компьютер хоть и облегчает человеку жизнь, но в то же время может вызвать серьезную зависимость. Погружаясь в виртуальный мир, человек как бы отгораживается от реальности, перестает интересоваться окружающим. И особенно

уязвимы в этом плане дети и подростки, которые еще не сформировались как личности и легко поддаются пагубному влиянию. В отношении некоторых игр у подростков формируется зависимость, подобная наркотической. Многие компьютерные игры вызывают агрессивный настрой, но есть и такие, которые развивают положительные качества.

Чтобы вокруг компьютера не возникало семейных скандалов и ссор, с детьми нужно изначально поговорить, просто и понятно объяснив, почему долго сидеть за компьютером детям вредно. При разумном подходе никакого вреда компьютер не принесёт, а вот польза будет прямо-таки неоценимой. Имея собственный компьютер, ребёнок потихоньку научится что-то переустанавливать, понимать, что происходит с техникой, сможет завести свои творческие проекты. Такие умения очень пригодятся ему в будущем, а может, станут профессией. Собственный компьютер - это, можно сказать, личное пространство ребёнка, и оно необходимо каждой формирующейся личности. Так что, не надо бояться ставить компьютер в детской. Технический прогресс остановить невозможно, а с самыми последними его достижениями дети встречаются первыми. И чтобы умная машина была другом, а не врагом нашим детям, нам, взрослым, тоже необходимо повышать свой уровень знаний. Хотя бы для того, чтобы мы могли понимать то, чем увлечены наши дети, разделять с ними их успехи, да и просто больше общаться со своими детьми.

Развитие новых технологий обучения в школе, требует хорошее знание персонального компьютера. Изучить самостоятельно работу во многих программах довольно – таки сложно. Надо иметь достаточно сильную мотивацию, чтобы в одиночку постичь «неизведанное». Но все – таки лучше сделать компьютер не средством развлечения, а инструментом для обучения, в этом школьникам поможет школа.

В заключении хотелось бы отметить, что эта работа представляет интерес, прежде всего для учащихся и педагогов, а также для обычных пользователей, так как знания о безопасной работе за компьютером могут способствовать сохранению здоровья развивающейся личности и улучшению образовательного процесса.

### **Список используемой литературы:**

1. Ермилова И.А. Собираетесь в школу? Тренируйте глаза!/ Ермилова И.А.//Здоровье школьника – 2008 - №8, стр.56.

2. Ермилова И.А. Ограничьте просмотр передач!// Ермилова И.А.//Здоровье школьника – 2008 - №8, стр.22
3. Попов С.В./ Валеология в школе и дома./ С.-Петербург «Союз», 1997г.
4. Гун Г.Е Компьютер: как сохранить здоровье. Рекомендации для детей и взрослых – СПб.: Нева, 2003, - 128с.
5. Гринин А.С., Новиков В.Н. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие/ А.С.Гринин, В.Н.Новиков. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002 – с.-162.
6. Куинджи Н.Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников – М.: Сфера, 2001, с. 113 – 116.
7. Леонова Л.А., Маркова Л.В. Компьютер и здоровье ребенка – М.: Сфера, 2004.
8. Психологические тесты. Под ред. А.А.Карелина: В 2 Т.- М.: ВЛАДОС,1999.- Т.2.- 248 с.
9. Хембри Д. Компьютер и здоровье //Мир ПК, 1990,№ 2.
10. WWW.Mednovosti. ru
11. WWW.Inopressa. ru.