**«АҚСУ» БАЛАЛАР ЭКО-ТЕХНО ОРТАЛЫҒЫ МКҚК**

**«Компьютердің пайдасы мен зияны»**

**Бағыт:** «Жаратылыстану және Математика»

**Секция:** Информатика

**Жетекші:** Ергешова Жәудір Сейдазымқызы

**Орындаған:** Есимбаева Зейнеп Ержановна

2019-2020 оқу жылы

**Жоспар**

1. Кіріспе
2. Негізгі бөлім.
   1. Компьютер және оқушы.
   2. Компьютердің пайдасы
   3. Компьютердің зияны.
   4. Компьютерде дұрыс отыру кеңесі.
3. Қорытынды.
4. Ұсыныс.
5. Пайдаланған әдебиеттер тізімі.

**Аңдатпа**

Балаларға компьютердің пайдасы мен зиянын түсіндіре отырып, компьютердің адам өмірінде алатын орны туралы кең мағлұматтар алу. Оқушыларды ізденпаздыққа, ұйымшылдыққа, ұжымда жұмыс жасай білуге үйрету. Жұмысты тиянақты аяқтай білуге,қорытынды жасай білуге жетелеу.

**Аннотация**

Дать разъяснения детям о пользе и вере компьютера, дать полную информацию о том, какое место в жизни человека занимают компьютерные технологии. Научить детей тому как работать в обществе с людьми, привить такие качества, как организованность, научить правильно распределять время и расставлять приоритеты, равить в них творчество.

**Annotation**

Profit and the computer, with clarification of harm of life of the computer and children the place of convergence. Training in collective to create in organization of operation of pupils, and the nobility exact to finish operation, to lead the nobility the inference.

**Ақсу қаласы, №1 Қазақ орта мектебінің**

**4 – сынып оқушысы Есимбаева Зейнеп**

**«Компьютердің пайдасы мен зияны» атты ғылыми зерттеу жобасына**

ПІКІР

4-сынып оқушысы Есимбаева Зейнептің «Компьютердің пайдасы мен зияны» тақырыбында жазылған ғылыми жобасы бірнеше тараулардан тұрады. Бұл жұмыста алға қойылған  мақсат – Компьютер оқушы өміріне қаншалықты керекті құрал болсада, соншалықты зиян екендігін ашып айту. Қазіргі таңда қоғамды ақпараттандыру үрдісі күннен – күнге қарқынды дамып келеді. Жаңа мыңжылдық – бұл күнтізбедегі жаңа уақыт өткелі емес. Ол - өткенді таразылап, өмірдің мәнін жаңаша түсінуге болашақты барынша жете дұрыс анықтайтын уақыт. Біріккен Ұлттар ұйымының шешімімен «ХХІ ғасыр – ақпараттандыру ғасыры» деп аталады. Адамзаттың қолы жеткен ең үлкен табыстардың бірі – осы ақпарат. Осы орайда келешек қоғамымыздың мүшелері – жастардың бойында ақпараттық мәдениетті қалыптастыру қоғамның алдында тұрған ең басты міндет. Компьютер – ақпаратты өңдеу құралы. Сол себепті компьютерде жұмыс істеу үшін оқушының 14 кеңесін алып жүруді қолдаймын.

«ROBOCOR» бірлестігі жетекшісі: Ергешова Ж.С

**Кіріспе**

ХХІ ғасыр адамзат баласының ой-өрісінің ерекше өсіп, өркендеп жетілген ғасыры болып отыр. Үйіңізде компьютер болса, ол ғаламторға қосылса, бүгінде кез - келген мемлекеттегі танысымызбен интернет арқылы хабарласа беретіндей жағдайға жеттік. Өзіңізге керек мәліметті ғаламтор арқылы жылдам тауып алып, керегіңізге жарата бересіз. Компьютерді пайдаланудың ең алғашқы себебі, жұмыс өнімділігін арттыру болып табылады. Жеке тұлғаны рухани-адамгершілік құндылықтарын дамытуда мектепте енгізіліп жатқан ақпараттық технологияларды кеңінен қолдану мақсатында –мектеп мұгалімдерінің, сынып жетекшілерідің сыныптан тыс тәрбие жұмыстарын жүргізуіне, сабақ үстінде тәрбие жұмыстарын ұйымдастыруда жақсы нәтиже берері мол.

**Жұмыстың өзектілігі:** Компьютердің пайдасы мен зиянын біле отырып, компьютердің адам өмірінде алатын орны туралы пайдасы мен зиянын толық ашып көрсету.

**Менің ғылыми жобамның негізгі мақсаты** – Компьютер оқушы өміріне қаншалықты керекті құрал болсада, соншалықты зиян екендігін тиімді және тиімсіз жолдарын көрсету.

**Жұмыстың құрылымы:** Жұмыс кіріспеден, үш бөлімнен, қорытындыдан, әдебиеттерден тұрады.

Бірінші бөлімде компьютер және оқушының қарым –қатынасы жөнінде мәліметтер келтірілген.

Екінші бөлімде компьютердің пайдасы мен жұмыс жасау жолдары көрсетілген.

Үшінші бөлімде компьютердің зияны қаншалықты пайдасы бар болса да соншалықты зияны бар екенін айқындау.

Қорытындыда жұмыстың нәтижелері баяндалып қаншалықты пайдасы бар болса да соншалықты зиянын ашып көрсету.

**Негізгі бөлім**

Заман ағымына қарай бүгінде екі адамның бірінде ұялы телефон, ноутбук немесе планшет, үйде компьютер бары белгілі. Рас, оның ішінде не керектің бәрі бар. Мәселен: сағат, күнтізбе, есептеуіш, сурет пен видеоға түсіру, есте сақтау, қалаған өлеңді жазып алу, тыңдау және басқасы. Шынымен қазір осы бір кішкентай заттың көмегінсіз ешнәрсе шеше алмайсыз. Ең кішісі, керек адамыңызды да қаланы шарламай-ақ, осының көмегімен тауып аласыз.

Әрине, мұны шығарған адамдар оны әу баста ел игілігі, байланыстың тиімділігі үшін ойлап тапқан ғой. Ал біздің қазекемдер, жасыратыны жоқ, осынау алақанға сиып кететін нәрселерді есін білмейтін жас балаларға ойыншыққа беріп қояды. Ал оның іші-сыртында бала саулығына зиян келтіретін заттар да баршылық қой. Меніңше, мұны барша ата-ана ойлауы керек.

Көптің пікіріне сүйенсек, осы аталған құралдар неге екенін білмедік, көптеген бала-шаға оны ойын, уақыт өткізу құралына айналдырып алған. Осылайша олардың бар уақыты осы компьютермен өтеді. Шыны керек, тәулігіне 24 сағат болса, олар соның 12-13 сағатын осы компьютермен өткізеді. Мектеп оқушыларының біразы дерлік оны күндіз-түні пайдаланады: музыка тыңдайды, клип көреді, кейде сондағы әуенге елітіп, ұйқылы-ояу, маужырап отырады. Ал сергек отырғандарының өзі бір-біріне “хат” жазып, сабаққа тіпті де көңіл бөлмейді. Бұл тірлік, өкінішке орай, үйге келген соң да қайталанады.

Енді біз осы тақырыпты талдап көрейік. Мен төменде келтірілетін тақырыптарды бұрындары жазылған газеттерде, интернет жүйесінен жинақтадым, сондай-ақ өзіміз қосқан үлесімізде жоқ емес.

Әрине белгілі болғандай қазіргі замандық ғылыми-техникалық революция микрокомпьютерлер мен дербес компьютердің пайда болуынан басталды. Олар барлық жерде қолданылады. Ғалымдар лабораториясында, мекемелерде, оқу орындарында, дүкендерде, әрбір үйде және т.б. Дербес компьютер адамзатқа теледидар сияқты өте қажет. Компьютердің көмегімен бірнеше минуттың ішінде керекті мәліметті алуға, қиын есеп-қисапты жасауға болады.

Дербес компьютерлерді бірнеше миллион адамдардың еңбектерін жеңілдетті, шығармашылық емес жұмыстардан босатты. Олар адамға жұмыста да, үйде де компьютерлердің жарыққа шығуы, кітаптардың жарыққа шығуы сияқты үлкен мәнге ие болды.

Қазіргі заманда компьютер адам өмірінде маңызды рөл атқарады. Бұрын компьютерлер жұмыс істеу үшін қажет болатын, ал қазір оларды өмірдің барлық салаларында қолданады. Компьютердің айқын артықшылықтарына қарамастан, оның адам денсаулығына теріс әсері туралы белгілі.

Егер қолдану кезінде негізгі ережелерді сақтасаңыз, зияны аз болады.

**2.1 Компьютер және оқушы**

Әр жыл сайын, өз іс-әрекетінің сипаты бойынша адамдар санының артуына компьютер мониторының артында көбірек уақыт өткізуге мәжбүр болады. Жеке компьютер ұзақ уақыт бойы экзотикалық және өте қымбат құрылғыдан үйде де, жұмыста да адамның тұрақты серігі бола бастады.

Қазіргі балалар компьютерде де, институттарда да, басқа оқу орындарында да оқи алмайды. Баланың үйде Интернетке қосылуын және оны пайдалана білуді қалауы - бұл әзіл емес, заман рухы. Біздің өмірімізді компьютерлендіру үйреншікті жағдайға айналды және көптеген сұрақтар мен проблемаларды тудырады. Көптеген ата-аналар, баласының компьютерге қатты қызығушылық танытқанын естігенде, шындыққа жанаспау жолымен ғылымға ұмтылып, мәселенің маңыздылығын түсінбейді. Көбінесе ата-аналардың балаларының нені жақсы көретіндігіне жауап беруі керек, «компьютерлер» деп мақтанышпен жауап береді: «ол күні-түні оның артында отырады!». Бала жаңа және пайдалы нәрсені үйренеді деп болжаса, сол кезде бала төрт басқару батырмасының (жоғары, төмен, солға, оңға,) көмегімен қол мен мидың рефлекстерін жақсартады. Ата-аналар жиі айтатын: «Егер мен темекі шекпесем, ішпеген болсам, есірткі қолданбаған болсам». Балаларға арналған компьютер дегеніміз не: жаман немесе жақсы ма? Психиатрлар атап өтеді: ата-аналар балаларының компьютерге ауыр тәуелділігі туралы алаңдаушылық білдіріп, оларға бет бұрады. Олар тіпті арнайы терминді - «компьютерлік синдромды» алды. Көптеген дәрігерлер бұл ауру деп санайды және оны емдеу қиын. Тәжірибешілердің айтуынша, бастапқыда ауру тритте дамиды: бала көп уақытты компьютерде өткізеді, компьютерлік ойындар ойнайды, нәтижесінде компьютерге көбірек уақыт жұмсаудың орны толмас қажеттілігі болады. Тәжірибе көрсеткендей, балалар клавиатураны және тінтуірді басқаруды оңай үйренеді, тіпті егер олар компьютерді сыныптағыларға қарағанда әлдеқайда кейінірек көрген болса. Ата-аналар өз балаларының жетістіктерін мақтан тұтады, сондықтан үш жасар сәбидің олармен тышқанды қалай шебер басқарып жатқанын көргенде, олар қатты қуанады. Алайда, бір-екі жылдан кейін, бала өсіп келе жатқанда, ата-анасы күтпеген жерден осы уақыт аралығында ол ештеңе білмегенін байқайды - ол жай ғана ойнауды жалғастырады және сол сілтемелерді басады.   
Балалар қоршаған әлемге де, компьютерлер әлеміне де тез бейімделеді. Көптеген өзгерістерді көзбен бірден байқауға болады (оларды тек тәжірибелі мұғалім немесе психолог анықтай алады). Мысалы, бұл олардың эмоционалды жағдайына әсер етуі мүмкін - агрессивтілік, зорлық-зомбылықтың өршуі мүмкін. Тағы бір байқағаным, балалар қиялдауды доғарады, өздерінің визуалды бейнелерін жасай алмайды, ақпаратты жалпылайды және талдай алмайды.    Компьютер балалардың ақыл-ой және зияткерлік дамуы саласындағы ұзақ мерзімді бұзылуларды тудыруы мүмкін. Компьютер генерациясы деп аталатын жерде есте сақтаудың кейбір түрлері нашар жұмыс істейді, эмоционалды жетілмегендік, жауапсыздық бар. Кейбір ғалымдардың пікірінше, балаларда көру қабілетінің шамадан тыс дамуы жанасу мен есту қабілетіне айтарлықтай зиян тигізуі мүмкін.Ең басты зиян - рухани зиян: баланың санасын қайта құру (және үйлесімді сана бастапқыда табиғатта болған) үйлесімді емес дүниетанымға бағытталған, ол оны ынталандырады және оятады. баланың жан дүниесінде ашуланшақтық, қызғаныш сезімдері. Табиғат балаға махаббат пен үйлесімділік береді, оның мәні бойынша ашуланшақтық пен агрессия оған тән емес, егер ол мұндай ойындарға құмар болса, бұл, ең алдымен, оның мәнін қалдырғанын көрсетеді. Бала ойынға психологиялық тәуелділікті тез дамытады, ол отбасындағы ересектермен, құрдастарымен қарым-қатынастан алшақтайды. Мұндай бала елес әлемде өмір сүреді және нақты өмірді қабылдамайды, балалардан тіпті адалдық пен жауапкершілікті талап етеді. Яғни, шынайы әлем виртуалдыға қарағанда әлдеқайда ауыр, балалар бұл әлемде өмір сүреді. Экранда өліммен үнемі байланыста болғаннан кейін баланың өзін-өзі сақтау сезімі бұлыңғыр немесе мүлдем жоқ. Ерте жаста ақыл-ой қабілеттері сыртқы әлеммен өзара әрекеттесу процесінде дамиды, ол мүлдем емес, себебі баланы электронды машина басқарады, ол оны дамуға пайдалы басқа әрекеттерден алшақтатады.

Ақылды қолданған кезде компьютер балаларға басқа қабілеттер сияқты қолдың координациясын дамытуға көмектеседі. Ұлдар көбінесе күрес пен жарыстарға байланысты ойындар ойнайды, содан кейін шеберлік ойындары, ойындар - шытырман оқиғалы, стратегиялық ойындар, соңғы орында логикалық ойындар болады. Қыздарға шеберлік ойындары, содан кейін логика, шытырман оқиғалы ойындар, күреске немесе жарыстарға қатысты ойындар және стратегиялық ойындар өте ұнады. Логикалық ойындар деп аталатын формальды логикалық, комбинаторлық ойлаудың дамуына ықпал етеді. Спорттық және конвейерлік ойындар («Tetris») сенсоримотордың үйлесімділігін, зейін шоғырлануын дамытады.  
Компьютер балаға өзін көптеген жолдармен көрсетуге көмектеседі: мектептегі жақсы бағалардан бастап өзінің ептілігі мен тапқырлығына қанағаттануға дейін, сөйлесуден бастап (шет тілінде!) Жер шарының екінші жағындағы құрдастарымен болашақ мамандықты саналы таңдауға дейін. Ата-аналар, балаларына компьютер сатып алып, оларға қызықты және қызықты әлемге жол ашады.

**2.2 Компьютердің пайдасы**

*Компьютерлердің артықшылықтары:*

* арнайы бағдарламалар арқылы жұмыс процесін барынша оңтайландыру (бұл еңбек өнімділігінің артуына әкеледі);
* бұл құрылғы құңды файлдардың сенімді сақталуын қамтамасыз етеді; пайдаланушыға қажетті ақпаратты жылдам табуға мүмкіндік беру; интернетте сақталатын үлкен ақпараттың арқасында, адамның білімін арттырады;
* алыс жердегі достарымен хат алмасу және бейне байланыс арқылы (кез келген уақытта) қарым-қатынас жасау мүмкіндігі.

Егер сіз компьютерді ақылға қонымды шектерде қолдансаңыз, дұрыс қолдану тәсілдерін білетін болсаңыз, оның адам денсаулығына зияны едәуір азайтылады.

*Қалай қолдану керек:*

* жоғары сапалы мониторды пайдалануға кеңес беріледі. Бұл зиянды сәулелерді азайтады және көзге жақсы әсер етеді;
* ыңғайлы орындықта отырған дұрыс, ол арқаның бұлшықеттеріне түскен жүктемені кемітеді;
* кейде жаңа монитор орнатқаннан кейін, көздің қысымы және бастын ауырсынуы пайда болады. Бұндай жағдайда монитордың параметрлерін өзгерту қажет;
* компьютермен жұмыс істегенде, монитор көзден 70 см қашықтықта болуы керек, сонымен қатар арқа түзу, ал аяқтар еденде ыңғайлы түрде орнығуы қажет;
* егер сіз ұзақ уақыт бойы компьютердің алдында отырсаңыз, денсаулыққа зиян тиуі мүмкін. Әр сағат сайын үзіліс жасаңыз; күнделікті серуендер туралы ұмытпаңыз, олар тек пайда әкеледі;
* балаларды монитордын алдында күніне кемінде бір сағатқа ғана отырғызыңыз. Өйткені, компьютерден шығатын сәулелер олардың денсаулығына пайдалы емес.

Компьютер адамдарға зиян әкеліп қана қоймайды, сонымен қатар пайда да әкеледі. Онсыз өмірді елестету қиын. Ол барлық технологиялық процестерде қолданылады. Бұл ақпараттың сарқылмас қоймасы. Әрине, монитордың алдында барлық уақытын жұмсап отыру дұрыс емес. Бұл жақсылыққа әкелмейді.

**2.3 Компьютердің зияны**

Компьютердің зияны туралы мақалалар өткен ғасырдың сексенінші жылдарынан бастап жарық көрген.Әсіресе, ондағы алуан түрлі ойындар жеткіншек балалар мен бүлдіршіндердің денсаулығына, жүйке жүйесіне зақым келтіретінін сол кезден-ақ ғылыми негізде дәлелденген.

Сонымен компьютердің адам ағзасына залалын тигізетін факторлары мынандай:

* [Көздің](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D3%A9%D0%B7) көру қабілетін төмендетеді;
* [Омыртқалардың](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BC%D1%8B%D1%80%D1%82%D2%9B%D0%B0) қисаюына әкеледі;
* [Жүйкеге](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D2%AF%D0%B9%D0%BA%D0%B5) салмақ түсіреді;
* Шаршағыштық, әлсіздік басады.

Бұған қоса және жағымсыздықтары бала күнгі құмарпаздықтар секілді еркінен тыс компьютерге тәуелді болып "байланады".Мінезі күрт өзгереді, айналасына немқұрайлы қарауды әдетке айналдырады. Басқа ойындарға, ақыл-ойды дамытатын қызықты тақырыптарға талпынысы болмайды. Баланың көңіл-күйіне де әсер етеді, яғни көңілді, сергек жүргеннен гөрі көбінесе ашулы, күш көрсетуге бейім тұрады. Сонымен бірге балада тек өзіне ғана мәлім "жабық әлем" қалыптасады. Тек компьютермен шектелетіндіктен мұндай бала ерте ме, кеш пе әйтеуір қатарластарымен тілдесе алмайтын халге жетеді. Тіпті,бұған дейін достасып жүрген жолдастарын жоғалтады. Осынау аурудың себептерінің қатарына интернет пен онымен тығыз байланыстағы виртуалды ортаны жатқызуға болады. Орта болған да да адам айналысуға тиімді әрекеттер: қарым-қатынас құруға арналған [сайттар](https://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%B0%D0%B9%D1%82%D1%82%D0%B0%D1%80&action=edit&redlink=1), [форумдар](https://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A4%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%BC%D0%B4%D0%B0%D1%80&action=edit&redlink=1), [чаттар](https://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A7%D0%B0%D1%82%D1%82%D0%B0%D1%80&action=edit&redlink=1). Көбінесе адамдар өздерінің қызығушылықтарының арқасында, жаңа нәрселерді сынап көру мақсатында интернетке жіпсіз байланып жатады.

Өмірдің шынайылығынан алшақтау адамның жеке басының мәселелерінің туындауына және әлеметтік ортадағы қиындықтардың тууына алып келіп соғады. Мысалы, жеке тұлға ретінде қалыпса алмауы, өмірдегі өзгерістер, айналасындағы адамдармен қарым-қатынасы және жалғыздық. Кейде ойға алған істері орындалмай, тауы шағылған жандар интернетарқылы жандарына пана іздейді, яғни, өзіндегі депрессия мен қорқынышты елемеу үшін не болмаса қым-қуыт тіршіліктің реніштерін ұмыту үшін осындай амалдарға барып жатады. Сондай-ақ, компьютердің алдында шамадан тыс көп отыру төмендегідей зиян шектіреді:

* Отырғанда денені дұрыс ұстамау омыртқа мен мойынға күш түсіреді;
* Ұзақ әрі үзіліссіз отыру көздің көру қабілетін нашарлатады;
* Интернетте көп отыру бас ауруы мен биоритмнің бұзылуына алып келіп соғады;
* Кейбір адамдарда қан айналым жүйесі мен салмаққа қатысты қиындықтар тууы мүмкін.

Сонымен қатар мынандай кері әсерлері болуы да ғажап емес:

* Интернет қызметіне төленетін ақының көбеюі;
* Шынайы өмірден алшақтап кету;
* Іс-әректі мен мінезінің құбылуы;
* Әлеуметтік ортадан оқшаулану (үйдегі адамдар, достары);

Мысалы электр тоғы жұмыс кезінде өшіп қалса, біз теріп отырған жұмыстарымызда лезде өшіп, жойылып кетеді. Соның нәтижесінде жұмысымызды қайта жасауға тура келеді. Ал бұған екі есе уақыт кетеді. Компьютердің алдында үздіксіз жұмыс істеу, қан қысымын көтереді. Миопия яғни, көз жанарының алыстан немесе жақыннан көру қабілеті нашарлайды. Құлақтың есту қабілетін төмендетеді, баланың ұйқысы бұзылып, асқа тәбеті болмайды. Ал ұйқысы қанбаған баланың зейіні төмендейді.

Интернетке жүгініп,үйреніп кеткен бала, яғни интернет арқылы хат алысып, сөйлесу-баланың айналасындағы адамдармен бетпе-бет сөйлесуіне де әсер етеді, сөйлеу мәдениетінен айырылады.Компьютерден бөлінетін ультра-күлгін сәулесі көзге кері әсер етеді. Бұның бәрі көп уақытын кітап оқумен емес, интернетке кіріп түрлі ойындар ойнап, уақытын тиімсіз өткізудің зардабы.

* **Ми -**  Адам миінің есте сақтау қабілетін азайтады.
* **Адам денесі -**  Адам денесінің азуы, не болмаса тым артық салмақ қосып толуы.
* **Адам денесі -**  толу не азу. Бұл қалай? Азу ол әрине қимылдамағаннан, ал егер компьютер алдында әрнәрсе кезек-кезегімен желінетін болса (Мыс: чипси, тамақ, шай, пішнәй), онда сөзсіз артық салмақ қосасыз.
* **Үнемі қозғалмай отырғандықтан** омыртқаның қисаюы, сәулелену ауыруына шалдығады.

Сонымен қатар, омыртқаға көп күш түсетіндіктен, (сколиоз омыртқа буынының қисаюы) омыртқа ауыруына шалдығуы мүмкін. Электрленген сәулелер саусақ ұштарына әсер етіп, қолдың буындарына зақым келтіреді. Жақында Ресейлік бір телебағдарламада мынандай қанқұйлы оқиғаны көрсетті. 12 жасар бала үйіндегі компьютермен түрлі қанқұйлы атыс - шабыс ойындар ойнап, компьютер алдынан шықпай қояды. Бұған ыза болып ашуланған әкесі пышақ алып компьютердің желілерін кесіп - кесіп тастап, пышағын столдың үстіне қойып, өзі төргі үйдегі диванның үстіне демалып отырса, ұлы жаңағы пышақты алып, жүгіріп келіп, бейне ата - жауын көргендей әкесінің тура жүрегіне пышақты қадаған. Әкесі сол жерде жан тапсырған. Жақын көршілерімізде болып жатқан осындай келеңсіз жағдайлар, бірде болмаса бірде бізде де орын алмасына кім кепіл?  
Компьютерлік ойындардың негізгі түрі атыс - шабыс, төбелес, зорлық - зомбылықтар болып келеді. Бала сыртқы дүниені ұмытып, қым - қиғаш соғыс немесе сатырлаған төбелестің ортасында жүреді. Осындай кездерде баланың жүйке - жүйесі бұзылып, ашу - ызаға жол береді. Бірте - бірте баланың бойындағы мейірімділік, ізгілік қасиеттері, ата - ананы сыйлау қабілеті азаяды. Осылайша жалғаса берсе, баланың әдеби кітаптарға, ізгілік қасиеттілік ойындарға қызығушылығы төмендеп, компьютерге тәуелділікке әкеліп соғады.

Қорыта айтқанда, әр нәрсені қолданудың өз орны бар екенін ұмытпайық.  
*Сонымен компьютердің адам ағзасына залалын тигізетін факторлары мынандай:* Көздің көру қабілетін төмендетеді; Омыртқалардың қисаюына әкеледі;Жүйкеге салмақ түсіреді; Шаршағыштық, әлсіздік басады.  
Бұған қоса және жағымсыздықтары бала күнгі құмарпаздықтар секілді еркінен тыс компьютерге тәуелді болып "байланады". Мінезі күрт өзгереді, айналасына немқұрайлы қарауды әдетке айналдырады. Басқа ойындарға, ақыл - ойды дамытатын қызықты тақырыптарға талпынысы болмайды. Баланың көңіл - күйіне де әсер етеді, яғни көңілді, сергек жүргеннен гөрі көбінесе ашулы, күш көрсетуге бейім тұрады. Сонымен бірге балада тек өзіне ғана мәлім "жабық әлем" қалыптасады. Сондықтан бала компьютер алдында отырғанда абай болайық, бала немен айналысып жатқанын үнемі қадағалап отырсақ зиянды қасиеттерден аулақ боламыз. Мектептегі жалпы оқушылар денгейлері әртүрлі. Бір бала спорттық ойындарды ұнатады, тағы басқасы қол өнерімен шұғылданады, енді бірі кітап оқығанды жақсы көреді, тіпті ештеңеге қызықпайтын оқушылар да бар, солар қайтпек. Бұл жағдайда компьютерлік ойындардың көмегі тиеді. Әрине мен атыс - шабыс, қан төгіу ойындарына қарсымын. Бірақ бір айтарым біздің мектепте ондай ойындар жоқ, бар болғанда да оқушылардың оны ойнағанға уақыттары жоқ, оның үстіне мұғаліміміз рұқсат етпейді. Ал біз мұғалімімізді әрқашан тыңдап, айтқанын орындап, құрметтейміз. Көптеген компьютерлік ойындар балалардың логикасы мен кеңістіктік ойлау қабілетін арттырады. Компьютерлік ойындар тек қана атыс - шабыстан тұрмайды, олардың бас қатырарлықтай шым - шытырлық тапсырмаларға, логикалық шешімдерге негізделген, анағұрлым интеллектуалдық түрлері де жетіп – артылады. Ал енді компьютерлік ойындарға келсек, олардың қаншалықты зиян екенін айта кетейік. Компьютерге енгізілген ойындар атыс – шабыс тағыда басқа қан төгу, жауыздық тақырыбында болады. Осы ойындарды бала ойнап, оның психологиясына қандай жаман әсер беретін өздеріңде білесіздер. Ұдайы ойнаған баланың миында ойынның мазмұны, әдіс – тәсілдері еніп, жаман қылық, тіпті қылмысқа да баратын болады. Қалалы жерде ақша табу үшін компьютерлік ойындарды жарнамалап, оқушы балаларды өздеріне тарта бастап, жаман қылықтарға бағыттайды. Компьютерлік ойындардан басқа да өзіміздің ұлттық ойындарамыз бар, соны неге ойнамасқа. Асық ойнау, күрес, қол күрес, волейбол, футбол сияқты коп ойындар бар.

**Қорытынды**

Келген ғасыр — ақпараттық технологиялар заманы. Біздерді, балаларды компьютерден аластату қолдан келмейді. Ғалымдардың айтуынша, компьютермен жұмыс істеген баланың қабілеті дамиды, шапшаң шешім қабылдауға және экранда керек емес нәрселер шығып жатқанда, компьютер өшіп қалғанда сасқалақтамай, абдырамай қиын есептерді шығарады, қиындықтан оңай шығады.

Баланың денсаулығын компьютерлік зияндардан қорғауға болады, егер де оны қадағалап отырса,үлкендердің  істейтін қателіктерін қайталамау керек.

Біздің зерттеулердің нәтижелері көрсетеді: компьютердің зиянымен қоса пайдасы бар. Соңғы кезде біз әрдайым компьютердің адам  ағзасына тигізетін зиянды әсері туралы естиміз.

Соңғы зерттеулер  көрсетеді: тек компьютерден ағзаға зиянды ықпал ететіні,  адамның қате орналасуы, демалуы мен жұмысындағы ережелерді сақтамауы. Компьютер мүмкіндіктері әлдеқайда көп. Компьютерлік программалармен мен жұмыс істеу  өте қызықты.

Компьютер программасының негізгі құралдарымен, әртүрлі әрекеттермен таныстым.

*Артықшылығы:*

* графикалық көріністермен жұмыс кезіндегі жоғарғы сапа;
* жұмыс кезіндегі ыңғайлылық пен жайлылық;
* көріністермен жұмыс кезіндегі жоғарғы функционалдық  мүмкіншіліктер ойлаған операцияны жасауға көмектеседі;

Жоғарыда айта кеткендей, әртүрлі әрекеттер көмегімен кез-келген құжаттар жасауға болады.      Компьютермен жұмыс істеу пайдалы, біздің ақпарат іздеу жұмысына зор көмегі бар деген шешімге келдім. Бірақ ол қатаң ережелерді сақтауын талап етеді және санитарлық-гигиеналық ережелерді сақтау керек. Баланың ағзасына әсер етпеу- бұл сәтте маңызды. Біздің мектепте барлық компьютер бөлмелерінде компьютердің қауіпсіздігі туралы ақпараттар бар. Сөз соңында жобамды қорытындылай келсек айтарымыз қоғамның қарқынды дамуы көбіне оның біліммен және мәдениетімен анықталады. Біз жастар ақпараттық мәдениетті сауатты адам болуға ұмытылуымыз керек. Сондықтан ХХІ ғасырда біз ұстанатын қағида «Білім бүкіл өмір бойыңа» болуы шарт.

**Ұсыныс**

Компьютермен жұмыс жасауға отырмас бұрын мына кеңестерді басшылыққа алып жүруді ұсынамын.

*Компьютерде жұмыс істеу үшiн 14 кеңес:*

1. Өзiңізге қолайлы жұмыс орнын жасаңыз.
2. Егер сiз компьютерде 2 сағаттан артық отыратын болсаңыз, ноутбукке арналған арнайы тығыршықты қолданыңыз.
3. Монитор мен сiздiң көздерiңiздiң арасындағы қашықтық 50 см-ден кем болмауы керек.
4. Жоғарғы бөлiгi сiздiң көзiңiздің деңгейінде орналасатындай биiктiк бойынша монитор күйiн келтiрiңiз.
5. Сiзге терезе немесе жарық сәулелері кедергі жасамайтындай етiп монитор күйiн келтiрiңiз.
6. Егер бұл жарықтың дұрыс түсуіне мүмкiндiк бермесе, мониторды 10-20 градусқа артқа қисайтыңыз.
7. Биiктiгі бойынша пернетақта сiздiң шынтақтарыңыздың деңгейінде болуы керек.
8. 10 градусқа пернетақтаны артқа қисайтыңыз. Сонда сiздiң қолдарыңыз жинақы болады.
9. Реттелетiн кресло немесе орындықты қолданыңыз.
10. Өз көздерiңе демалыс беру үшін,түкпiрдегі объектілерге көзқарасты мезгіл-мезгіл шоғырландыра берiңiз.
11. Әлсiн-әлсiн креслодан тұрыңыз және арқаның бұлшық етiн асықпай тартыңыз.
12. Монитор тiкелей сiздің алдыңызда болуы керек. Бұл бастың тұрақты бұрылыстарына мүмкiндiк бередi.
13. Сіздің жұмыс орныңыз көңілді, жақсы болса, деңеңіз бір қалыпты болып, шаршамайсыз. Сондықтан мониторды , пернетақтаны, креслоны мерзімінде түзетіңіз.
14. Сiз компьютерде өткiзетiн уақытты азайтуға тырысыңыз.

**Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

1. Информатика әлеміне саяхат оқулығы.
2. Балапанов.Е.Қ, Бөрібаев.Б, Даулетқұлов.А.В «Жаңа информациялық технологиялар: Информатикадан 30 сабақ».
3. Ғаламтор беттері: Bilimtime.kz, ustaz.kz, google.kz