Влияние компьютера на здоровье человека

Выполнила ученица 9«А» класса:

Кудрявцева Ульяна

Руководитель:

Василицина Елена Григорьевна

 Содержание

Введение………………………………………………………………………………………………….

Компьютер и зрение………………………………………………………………………………..

Вред компьютера для позвоночника и суставов ……………………………………

Нервные расстройства, вызванные продолжительной работой за компьютером…………………………………………………………………………………………...

Компьютерная зависимость…………………………………………………………………….

Что надо делать, чтобы не допустить

 негативного влияния компьютера на человека? ....................................

Вывод………………………………………………………………………………………………………...

Источники…………………………………………………………………………………………………..

Ведение

Никто, пожалуй, не станет опровергать тот факт, что компьютер для многих стал другом. Мы не разлучаемся с ним ни в школе, ни дома. Долгие занятие за компьютером отрицательно воздействует на многих функциях нашей нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах, на зрении и костно-мышечном конструкции человек.

Актуальность:

Выбранная нами тема является актуальной, потому что мы живем в веке новых технологий и развития компьютера. В настоящее время компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что существование без этой умной машины сложно себе представить. С помощью компьютера мы и обучаемся, и проводим свободное время. Компьютер является одним из главных источников информации. И поэтому необходимо знать правила безопасного общения с компьютером

Целью: нашей работы является изучение влияния компьютера на здоровье школьников, раскрытие причин возникновения «компьютерных» заболеваний, изучение правил и норм работы на компьютере.

Задача:

Изучить научные источники информации для выяснения теории о влияние компьютера на зрение и опорно-двигательную систему.

Жизнь современного человека тесно связана с компьютерами. Взрослые и дети пользуются персональными и портативными компьютерами. С появлением сети Интернет он стал еще и лучшим способом поиска информации, делового общения и отдыха. В общем, многим из нас уже трудно представить жизнь без компьютера. Но помимо многочисленных плюсов у компьютера есть и свои отрицательные стороны. Это его влияние на здоровье человека. Компьютер стал источником множества заболеваний, связанных с воздействием электромагнитного излучения, с нагрузкой на органы зрения, органы дыхания, с мышцами и суставами. Рассмотрим более подробно каждый из этих факторов риска.

 Компьютер и зрение.

Распространено мнение, что вред компьютера для глаз заключается в излучении вредных волн, с которыми приходится мириться, так как ПК стали неотъемлемой частью современной жизни. На самом деле вредное излучение было только у первых мониторов. От их электронно-лучевых трубок действительно исходили сильные электромагнитные волны. Но сейчас доказано, что даже они не производили особого воздействия на человека. Современные экраны вообще ничего не излучают в силу своего жидкокристаллического устройства. Чтобы они не наносили ущерба здоровью, достаточно правильно подобрать яркость и контрастность. Картинка должна быть четкой, шрифт – легким для чтения. Тогда зрительные органы будут легко воспринимать картинки и работа пойдет без лишнего напряжения.

Почему же глаза после долгой работы на компьютере устают и болят? Человек неподвижно сидит по нескольку часов и смотрит на одинаковые объекты, расположенные на близком расстоянии

Вторая причина появления дискомфорта в том, что за экраном редко моргают. Глазные блоки пересыхают из-за того, что слезная пленка не восстанавливается на роговице с положенной периодичностью. Так возникает синдром сухого глаза. Эта патология приводит к неприятным ощущениям, желанию поморгать, смочить лицо водой. При работе на ПК главное правильно организовать рабочее место. Монитор должен находиться не ближе чем в 50 сантиметров от лица. Нельзя работать в полной темноте – глаза при переходе с ярко освещенного пятна в сумрак быстрее устают. Идеально, когда свет падает сбоку под углом 90 градусов.

Очень важно соблюдать режим труда и отдыха. Для ребенка допустимая суточная нагрузка составляет 4 часа, для взрослого – 6 часов. Раз в час, как минимум, следует делать перерыв. Кроме этого, очень желательно каждые 10-15 минут делать кратковременные паузы.

 Вред компьютера для позвоночника и суставов.

О красивой осанке и здоровых суставах при постоянной работе за компьютером можно забыть. Всему виной неправильная посадка и многочасовое сидение без движения. Вред от ноутбука наносится и мышечному каркасу – он слабеет, а мускулы атрофируются. Больше всего от сидения страдает поясница, шея и плечевая зона. Если боль ощущается внизу спины, то, скорее всего, причина в седалищном нерве. Когда в области шеи, в верхней части спины и под лопатками появляется скованность и боль – это говорит о перенапряжении трапециевидной мышцы и о появлении искривления. Такие проявления еще называют компьютерным синдромом. Что касается вреда для суставов, то чаще всего страдает кисть. От постоянного пребывания в вывернутом неприродном положении, нерв в кистевом суставе может воспалиться, а рука припухнуть. Все начинается с тянущих, ноющих болей, которые могут долго донимать, даже во время отдыха.

Чтобы предотвратить или приостановить развитие этих болезней, люди, проводящие большую часть рабочего времени за компьютером, должны придерживаться некоторых рекомендаций:

1. Подвергать себя умеренным физическим нагрузкам. подойдет любой вид спорта: йога, фитнес, пилатес, тренажеры. Лучше всего спину разгружает плаванье, поэтому специалисты советуют посещать бассейн;
2. Обеспечить правильную посадку и приобрести стул с поясничной поддержкой;
3. Делать перерывы на протяжении рабочего дня. составлять распорядок таким образом, чтобы не сидеть за компьютером более двух часов подряд;
4. Чаще делать упражнения, направленные на вытягивание позвоночного столба и висеть на турнике.

 Нервные расстройства, вызванные продолжительной работой за компьютером.

Помимо того, что длительная работа за компьютером отрицательно влияет на здоровье, что уже сказывается на психике, она ещё и связанна с постоянным раздражением, источником которого могут быть разные ситуации. Наверное, нет такого человека, у которого никогда не зависал компьютер с потерей, не сохраненной информации, не было проблем с какими-либо программами и т.д. Причём по результатам исследований, стрессовые ситуации, связанные с компьютером, а особенно, с Интернетом приводят к увеличению потребления спиртных напитков. Таким образом, мы получаем или психическую неуравновешенность, или алкоголизм или всё вместе. Есть данные, что постоянные пользователи ПК чаще и в большей степени подвергаются психологическим стрессам, функциональным нарушениям центральной нервной системы, болезням сердечно-сосудистой системы. По результатам исследований можно сделать выводы и о вероятности гормональных сдвигов и нарушений иммунного статуса человека. На фоне этого медицинские круги выявили новый тип заболевания – синдром компьютерного стресса.

 Профилактика нервных расстройств:

1. Постараться сделать так, чтобы при работе компьютер давал как можно меньше сбоев и меньше раздражал вас. Например, структурировать информацию, для того что бы её было легко найти, чаще чистить мышку, чтобы не вызывал раздражения непослушный курсор и т.д.

2. В Интернете: не ждите долго загрузки страницы, посмотрите в это время другую, постарайтесь пользоваться качественным доступами.

3. Как можно чаще прерывать работу с компьютером, по возможности проводить больше времени на улице

 Компьютерная зависимость.

Компьютерная зависимость так же опасна, как и другие виды зависимости (например, алкоголизм или наркомания). Она мешает нормально жить, отрицательно сказывается на физическом и психологическом здоровье. Статистика показывает, что постепенно проблема лишь усугубляется. Так, если в 2010 году интернетом в России пользовались 43 миллиона человек, то сегодня им пользуются уже более 90 миллионов. В последние 2 года число людей, проводящих за компьютером более трех часов день за делами, не связанными с профессиональной деятельностью, увеличилось почти в 4 раза. У интернет-зависимости те же корни, что и у азартных игр. Постоянное стимулирование мозга приводит к замкнутости. В самых запущенных случаях человек даже отказывается от воды и питья, лишь бы провести за компьютером больше времени.

Виды компьютерной зависимости:

Сетеголизм. Зависимость от интернета, проявляющаяся в бесконечном пребывании человека в сети. Порой он способен находиться в просторах виртуальной паутины по 14 часов в сутки. Общается в виртуальных сетях, просматривает новостные ленты и постоянно что-то скачивает

Игромания. Чрезмерное увлечение играми. Ролевые компьютерные игры дают больше всего возможностей для ухода от реальности и позволяют максимально перевоплотиться в какого-то персонажа. А в стратегических «игрушках» можно выступать в роли командира, главнокомандующего армии или даже Творца. Играющие таким образом реализуют свою потребность в доминировании и власти.

Неролевые компьютерные игры. Формирование зависимости на личность человека выражено менее ярко: игрок не примеряет на себя роль какого-то персонажа. Зависимость детей от негативного влияния компьютера распознать бывает сложнее. Основная цель здесь- набор очков или прохождение этапов. К этой категории относят все варианты карточных рулеток, игровых автоматов, аркады.

Шопоголизм. Зависимость от покупок через интернет. Психологи относят этот феномен к разновидности аддиктивного поведения. У человека ярко выражено желание оформить заказ на что-либо, пусть даже совершенно ненужное.

Работолизм. Пристрастие к выполнению своих профессиональных обязанностей с помощью современных гаджетов.

Аддикция отношений. Перенос реального общения и романтических отношений в компьютерную среду.

Лечение компьютерной зависимости – сложная проблема, которая требует согласованной работы специалистов различных областей медицины. Главную роль в лечении компьютерной зависимости играет социальная реадаптация пациента, которая возможна только при участии квалифицированных специалистов.

Что нужно делать, чтобы не допустить негативного влияния компьютера на человека?

В вопросах профилактики заболеваний должны выполняться основные требования:

 Эргономичная организация рабочего места:

1. Нормированное время работы за компьютером
2. Выполнение упражнений для снятия усталости и зрительного напряжения
3. Использование мониторов с защитным экраном
4. Ежегодное проведение профилактических осмотров у специалистов. Не забывайте об увлажнении глаз. Компьютер заставляет нас моргать реже, поэтому при необходимости работать без отрыва от монитора каждый час закапывайте в глаза искусственную слезу. Она сохранит необходимый уровень увлажненности, удалит осевшие на глазах пылинки, смягчит раздражение. При отсутствии установленных на ПК программ для изменения теплоты свечения экрана используйте специальные очки или контактные линзы с поляризационным напылением. Проветривайте рабочее помещение не реже двух раз в день. Дополнительно используйте настольные увлажнители и ионизаторы воздуха. Каждый час делайте перерывы и проводите физкультминутки для глаз, отрывая взгляд от монитора и направляя его вдаль. Принимайте витамины для зрения. Выбрать их поможет офтальмолог.

 Вывод

Влияние компьютера на человека может быть как положительным, так и отрицательным. Несомненно, польза устройства преобладает над вредным влиянием на организм человека. И если правильно распределять трудовую деятельность, развлечения и отдых, использовать всевозможные методы для облегчения работы и учитывать особенности возраста и состояния здоровья, техника станет весьма полезным дополнением. Это касается не только ПК, но и других гаджетов, без которых сложно представить современность.

<https://uchitelya.com/informatika/111651-prezentaciya-vliyanie-kompyutera-na-zdorove-cheloveka.html>

<https://uchitelya.com/obzh/6963-prezentaciya-vliyanie-kompyutera-na-zdorove-cheloveka-7-klass.html>

 <https://cvclinic.ru/vsyo-o-zrenii/kak-kompjuter-vlijaet-na-zrenie/>

<https://infourok.ru/issledovatelskaya_rabota_na_temu_vliyanie_kompyutera_na_zdorovye_cheloveka-357620.htm>

<https://eustress.ru/psychosis/kompyuternaya-zavisimost>

<https://mypresentation.ru/presentation/konferenciya_vliyanie_kompyutera_na_zdorove_cheloveka>

<https://www.cvz.ru/articles/safe-vision/zrenie-i-kompyuter-vliyanie-i-profilaktika/>

<http://mogcp.by/>