



Негативное воздействие компьютера на здоровье человека и способы защиты

Выполнила: Шарифуллина Айсылу

Группа 02-903

Содержание

Введение.

1. Влияние компьютера на здоровье человека

1.1. Влияние электромагнитного излучения

1.2. Компьютер и зрение

1.3. Заболевания, связанные с мышцами и суставами

1.4. Стресс, бессонница, нервные расстройства

1.5. Заболевания органов дыхания

2. Меры предосторожности и профилактика заболеваний
при работе с компьютером

Заключение

Список использованной литературы

Актуальность

- Для многих людей компьютер стал важной и необходимой частью образа жизни. В настоящее время ни одна область человеческой деятельности не обходится без применения компьютерной техники.



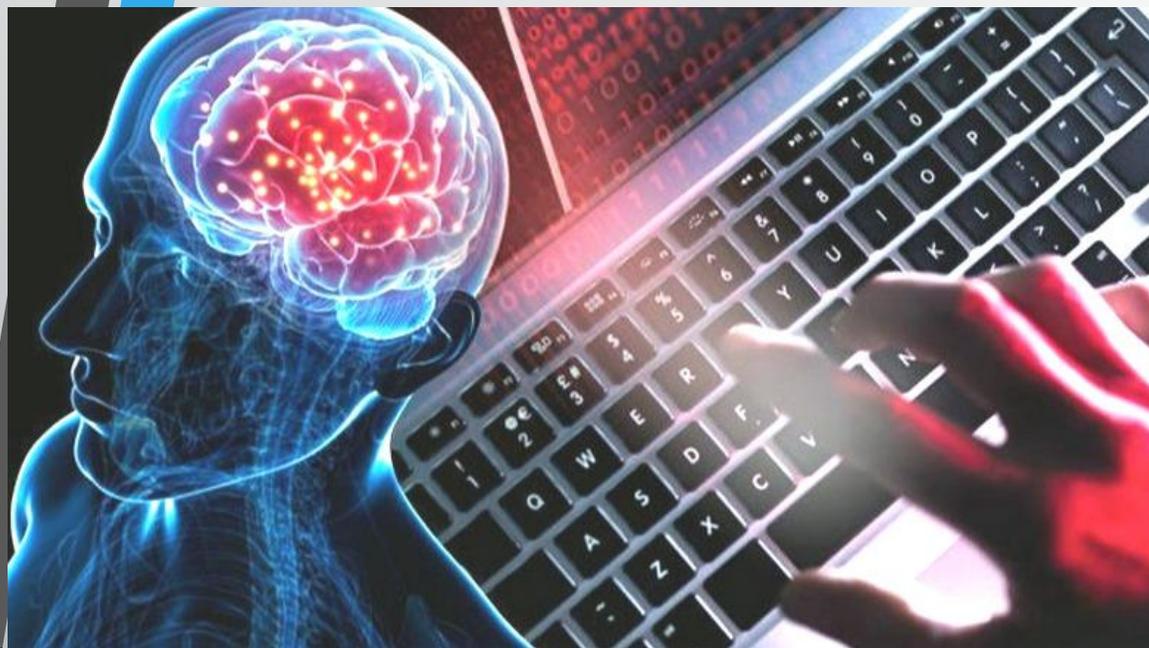
Цель:

- изучение и анализ информации о действии компьютера на здоровье человека

Задачи:

1. Выявить вредные факторы влияния компьютера на здоровье человека;
2. Провести анкетирование учащихся на предмет знаний о негативном воздействии ПК на здоровье;
3. Разработать памятку с рекомендациями по грамотному использованию компьютера;

- Длительная работа за компьютером негативно сказывается на многих функциях нашего организма: нервной деятельности, на зрении и костно-мышечном аппарате человека.



Влияние компьютера на здоровье человека

Факторы риска:

- электромагнитное излучение;
- проблемы зрения;
- проблемы, связанные с мышцами и суставами;
- проблемы бессонницы;
- проблемы органов дыхания.



Влияние электромагнитного излучения

Факторы риска

- расстройства нервной системы;
- снижение иммунитета;
- расстройства сердечно-сосудистой системы;
- аномалии в процессе беременности.



Причины Влияние электромагнитного излучения

- Компьютер имеет сразу два источника излучения
- Пользователь ПК практически лишён возможности работать на расстоянии
- Длительное время воздействия

Профилактика

- Регулярные прогулки на свежем воздухе
- Проветривание помещения
- Занятия спортом.



Компьютер и зрение

Из всех заболеваний - глазные болезни на первом месте!

Наши глаза страдают сильнее всех. Близорукость, дальнозоркость и «синдром сухого глаза» - самые «компьютерные» из глазных болезней

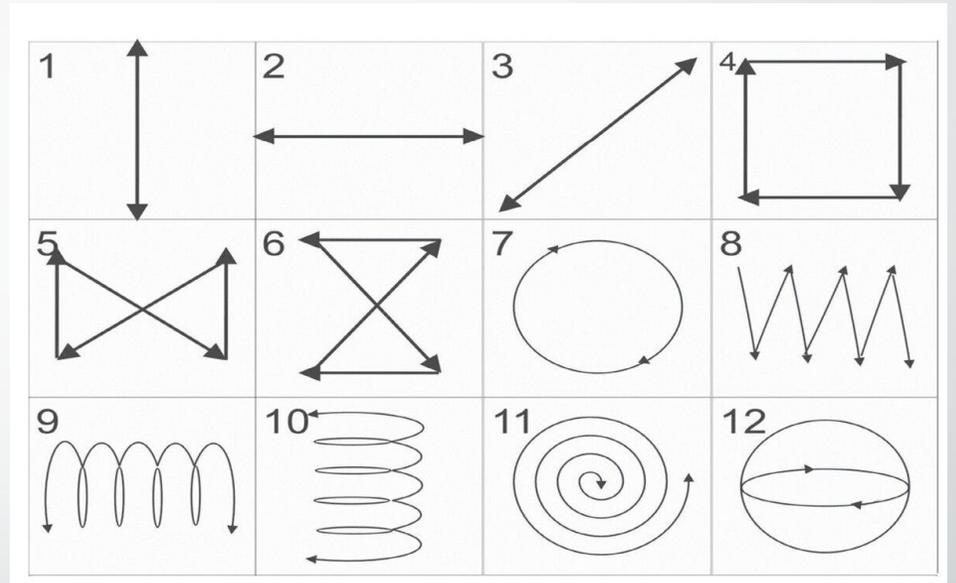


Причина: Компьютер и зрение

- ❑ Непрофессионально составленные программы
- ❑ Неудачный подбор цвета шрифтов
- ❑ Неправильное расположение экрана и его настройки
- ❑ Длительная работа за компьютером на слишком близком расстоянии для глаз

Профилактика:

- ❑ Комфортное рабочее место
- ❑ Гимнастика для глаз
- ❑ Витамины и препараты полезные для глаз



Заболевания, связанные с мышцами и суставами



Заболевания, связанные с мышцами и суставами

Причина:

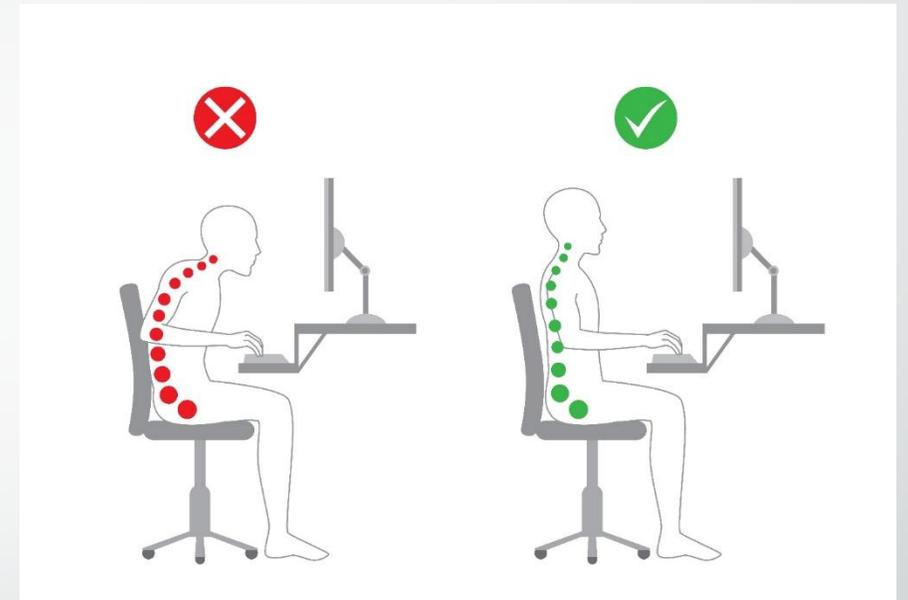
- длительная, однообразная и неправильная работа кистями и пальцами рук с мышью и клавиатурой
- перегрузка суставов кистей рук



Заболевания, связанные с мышцами и суставами

Профилактика

- Правильная организация рабочего места
- Правильная посадка на рабочем месте
- Соблюдение режима работы
- Выполнение упражнений для кистей рук.



Стресс, бессонница, нервные расстройства

Причина:

- Потеря информации
- Неустойчивая работа, сбои и «зависания» компьютера
- Информационные перегрузки

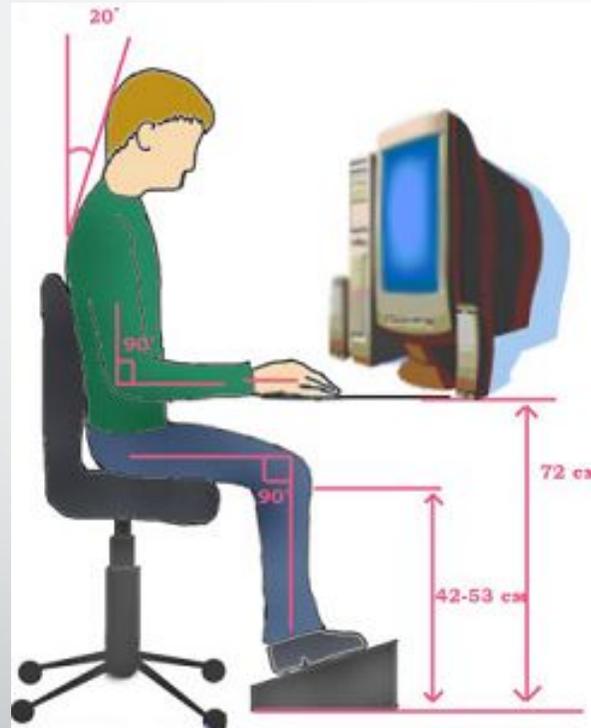
Следствие: Стресс - сильные эмоциональные переживания, внутреннее напряжение



Меры предосторожности и профилактика заболеваний при работе с компьютером

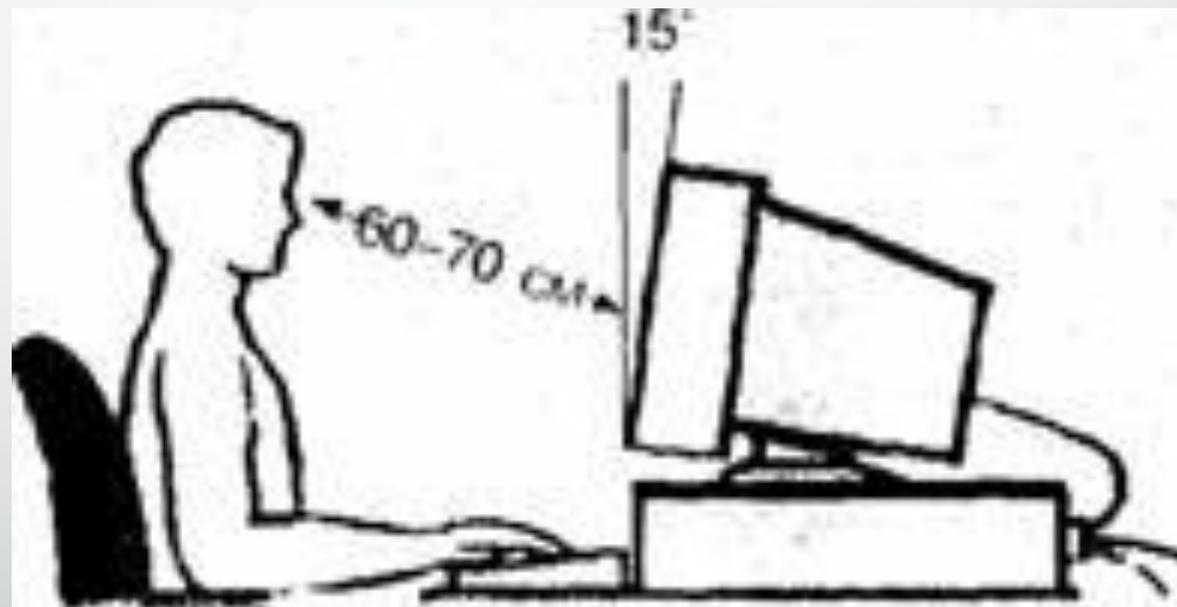
ПРАВИЛО 1

- Располагайте компьютер на специальных компьютерных столиках.
- Пользуйтесь высоким вращающимся стулом с удобной спинкой.



Меры предосторожности и профилактика заболеваний при работе с компьютером

- ПРАВИЛО 2
- Монитор должен находиться от вас на расстоянии 60 - 70 см на 20 градусов ниже уровня глаз.



Заключение

Только при разумной организации труда и эффективной профилактической работе человеку удастся оградить себя от негативных последствий влияния компьютера.



Список литературы

- Интернет - источники:
- Влияние компьютера на здоровье человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tiensmed.ru/programmer1>, свободный. Влияние компьютера на здоровье человека. – (Дата обращения 18.03.2017).



Спасибо за внимание