



# **Влияние компьютера на здоровье человека**

Лысенко Максим Евгеньевич

СОШ N536



**Актуальность.** На сегодняшний день компьютер является неотъемлемой частью повседневной жизни. Люди проводят за компьютером большую часть своего времени (в том числе и свободного), и от этого не скрыться. Компьютеры окружают нас везде: дома, в магазинах, в офисах. Без компьютера человеку придётся крайне сложно. Вполне понятно, что вопросы, связанные с влиянием компьютера на здоровье человека, стали подниматься все чаще и чаще, вызывая многочисленные дискуссии среди специалистов самого разного профиля. Учитывая все сказанное, я считаю, что выбранная тема актуальна в современном мире.



**Цель данной работы.** Определить влияние информационных технологий на здоровье человека.

**Задачи.**

- 1.Изучение литературы.
- 2.Просмотр результатов исследований о влиянии компьютера на физиологическое и психическое состояние человека.
- 3.Выявление отрицательного влияния компьютера на здоровье человека.
- 4.Проведение социологического опроса.
- 5.Вывод по проделанной работе.

**Методы.**

- 1.Наблюдение.
- 2.Сбор материалов исследования.

## **Глава 1. Влияние компьютера на здоровье человека.**

Каждый человек имеет дома компьютер, каждый второй человек имеет компьютер, подключенный к Интернету. С каждым годом все большее количество людей по роду своей деятельности вынуждены все большее время проводить за экраном компьютерного монитора. Его влияние пагубно отражается на нас, начиная с простейших игр, кончая электромагнитными излучениями.

Персональный компьютер давно уже превратился из экзотического и крайне дорого устройства в постоянного спутника человека, как дома, так и на работе. Современные дети также не могут обойтись без компьютера, учась как в школах, так и в институтах и других учебных заведениях.

Можно выделить несколько факторов риска, которым сопровождается влияние компьютера на организм человека:

# Влияние компьютера на зрение человека.

Человеческое зрение абсолютно не адаптировано компьютерному экрану, мы привыкли видеть цвета и предметы в отраженном свете.

Экранное же изображение самосветящееся, имеет значительно меньший контраст, состоит из дискретных точек - пикселей. Утомление глаз вызывает мерцание экрана, блики, неоптимальное сочетание цветов в поле зрения, при этом глаза испытывают дополнительное напряжение.



# Вред компьютера: мышцы и кости.

Еще одна опасность, связанная с компьютером косвенно - это Малоподвижный образ жизни. Неподвижная напряженная поза в течение длительного времени прикованного к экрану монитора, приводит к усталости и возникновению болей в позвоночнике, шее, плечевых суставах, а также развивается мышечная слабость и происходит изменение формы позвоночника. Таким образом, человек, ведущий в основном сидячий образ жизни, и ни как не укрепляющий мышцы спины, вполне может уже иметь остеохондроз, при котором происходит разрушения межпозвонковых дисков, которое может привести к грыже диска.



# 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 связана с постоянным раздражением, источником которого могут быть разные ситуации. Психика человека подвержена существенным изменениям, так как для некоторых компьютер может стать своего рода наркотиком – они пренебрегают общением с родными и друзьями, прогулками на свежем воздухе. На фоне этого медицинские круги выявили новый тип заболевания – синдром компьютерного стресса.



## Зависимость от виртуальной реальности.

Из всех зависимостей самой сильной является психологическая зависимость от виртуальной реальности. Сегодня миллионы людей добровольно заточают себя в матрицы компьютерных игр, приковав себя к клавиатурам. Разум человека перестает слышать естественные сигналы организма и иногда его системы жизнеобеспечения отказывают во время очередного сеанса компьютерных развлечений, человек умирает.



