

Негативное воздействие компьютера на здоровье человека и способы защиты



Выполнила студентка 106 группы
Лечебного факультета
Жорова Мария Александровна

Компьютер используется во многих областях жизнедеятельности человека, он незаменим на работе, в учёбе и является любимым развлечением.

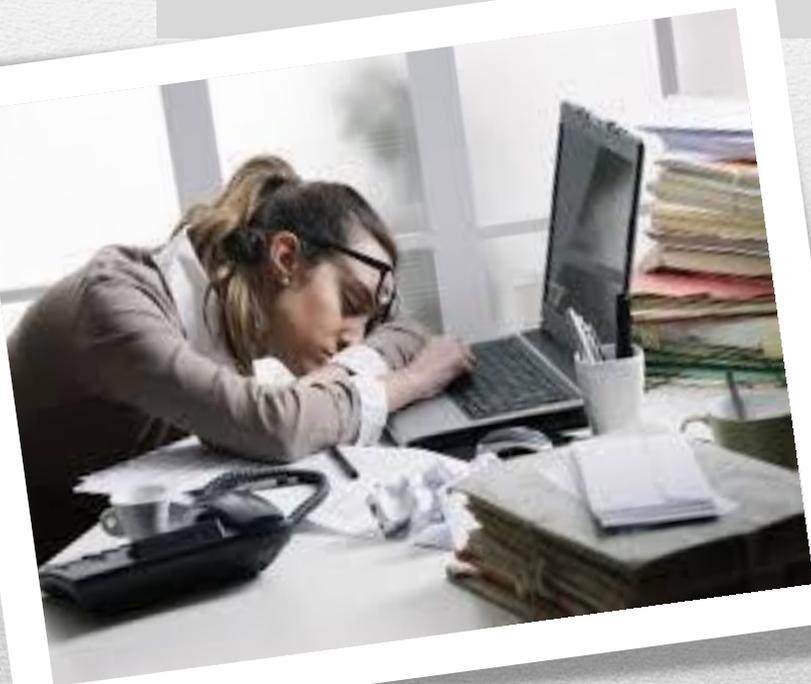
В связи с увеличением времени, проводимого за работой с компьютером, возрастает угроза нанесения вреда на здоровье человека, поэтому проблема умения защитить себя от этого влияния становится все более и более актуальной.

Компьютер стал источником множества заболеваний, связанных с воздействием электромагнитного излучения, с нагрузкой на органы зрения, органы дыхания, с мышцами и суставами.

Факторы влияния компьютера на здоровье человека

К основным негативным факторам относятся:

- Сидячее положение в течение длительного времени;
- наличие излучения от монитора;
- утомление глаз,
- нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- затрудненное дыхание;
- компьютерная зависимость
- развитие остеохондроза
- стресс.



Последствия негативного влияния компьютера на здоровье человека

- Длительная работа за компьютером может увеличить риск таких глазных заболеваний как миопия (близорукость), дальнозоркость, глаукома.
 - Длительная работа на клавиатуре приводит к перенапряжению суставов кисти и мышц предплечья, что вызывает развитие туннельного синдрома запястья.
 - Работа за компьютером нередко поглощает все внимание работающего человека и потому, такие люди часто пренебрегают нормальным питанием и работают впроголодь весь день. Неправильное питание приводит к снижению интеллектуальных способностей человека.
 - Человек, работающий за компьютером, вынужден все время принимать решения, от которых зависит эффективность его работы. Поэтому, длительная работа за компьютером, часто является причиной хронического стресса.
-

Рекомендуемое время работы за компьютером

У каждого возраста есть свое временное ограничение при работе за компьютером

Детям достигшим 5 – 7 лет

Допускать максимум на полчаса.

Детям не достигшим 12 лет

Допускается нахождение за компьютером не больше часа за день.

Подросткам, достигшим возраст 12- 16 лет.

Рекомендуется находиться у монитора пару часов, не больше.

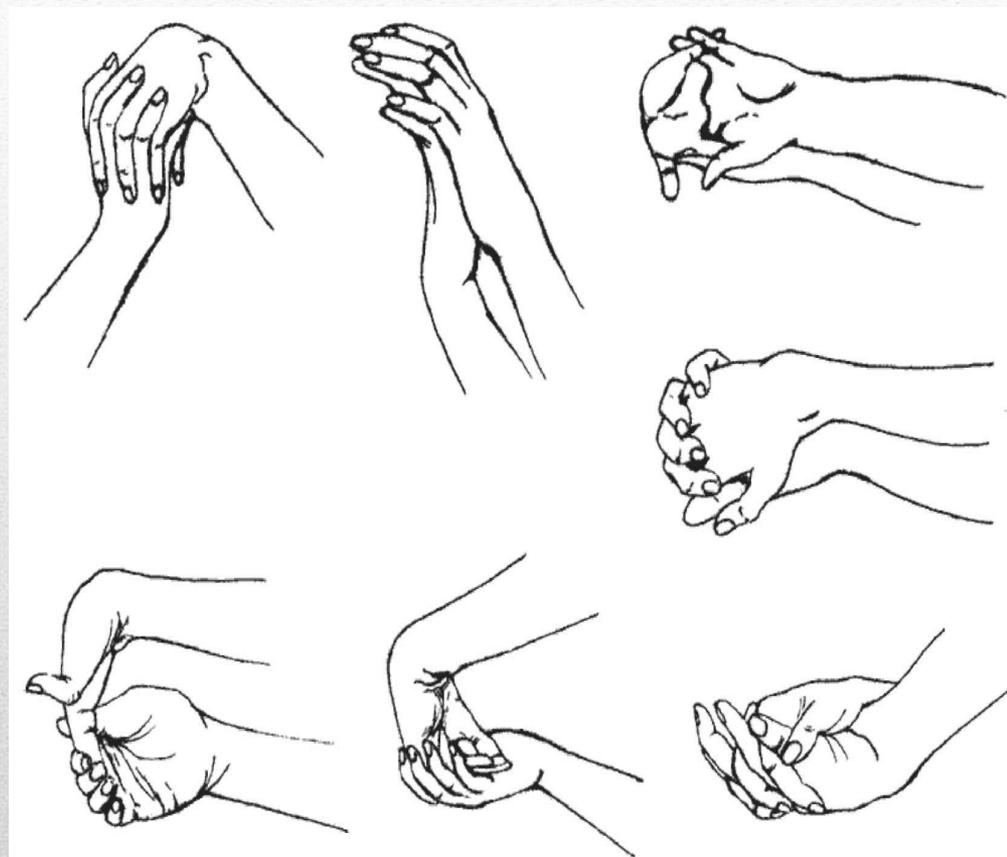
Взрослым, которые длительное время проводят за компьютером

Необходимо соблюдать временные рамки, это не больше 8 часов в течении дня. При этом нужно делать маленькие перерывы по 10-20 минут после часа работы.

Упражнение для рук.

Чем чаще вы будете прерываться для выполнения упражнений, тем больше они принесут пользы.

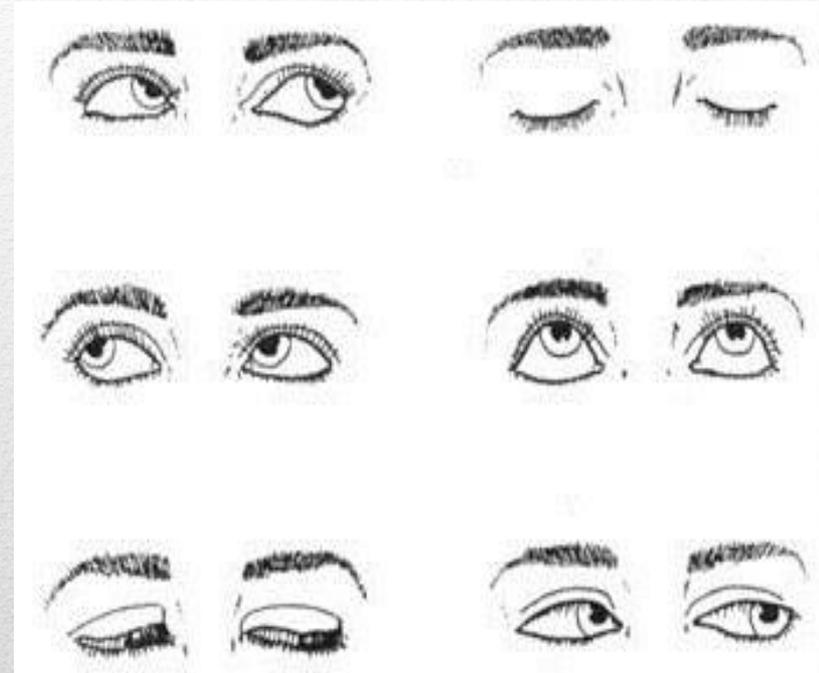
1. Встряхните руки;
2. Сжимайте пальцы в кулаки (10 раз);
3. Вращайте кулаки вокруг своей оси;
4. Надавливая одной рукой на пальцы другой руки со стороны ладони, как бы выворачивая ладонь и запястье наружу.



Упражнения для пальцев и кистей рук

Упражнения для глаз

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.
 2. Быстро моргать в течение 1-2 минут.
 3. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки закрытых глаз на 2 секунды. Повторить 3-4 раза.
 4. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево — не поворачивая голову. Повторить 5-10 раз
 5. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.
- Упражнения 4 и 5 рекомендуется делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами, повторяя каждое 3-4 раза с интервалом 1-2 минуты.
- Эти упражнения рекомендуется выполнять снимают зрительное утомление и улучшают кровообращение в глазах.



Гимнастика для глаз

Повторяйте каждое упражнение не менее 5-6 раз.



1. Крепко зажмурьтесь и откройте глаза.



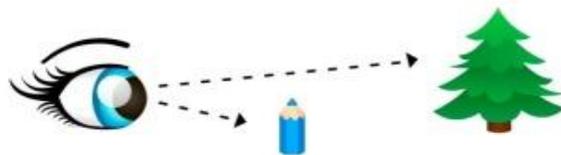
2. Быстро поморгайте в течение нескольких секунд.



3. Посмотрите сначала в стороны, затем вверх и вниз.



4. Повращайте глазами по часовой стрелке и обратно.



5. Посмотрите на предмет рядом с вами, затем на что-то вдалеке.



6. Закройте глаза и помассируйте веки несколько секунд.

Упражнение «Метка на стекле»

Человек (в назначенных ему очках для дали) становится у окна на расстоянии 35-40 см от оконного стекла. На стекле на уровне его глаза фломастером рисуется красная метка диаметром 3-5 мм.

Вдали на линии зрения, проходящей через эту метку, он замечает какой-либо мелкий предмет для фиксации, затем поочередно то на метку на стекле, то на этот предмет за окном, смотреть по 5 секунд (сосчитать до десяти).

Первые два дня продолжительность каждого упражнения должна составлять 3 минуты, последующие два дня – 5 минут и остальные дни – 7 минут.

Упражнения проводятся 2 раза в день в течение 15-20 дней.



Лечебная гимнастика

Чтобы уменьшить вред компьютера для опорно-двигательного аппарата, достаточно регулярно прерываться, вставать и в течение нескольких минут делать несложные упражнения, например приседания, наклоны, повороты корпуса, шеи, можно производить вращение руками в локтевых суставах, в кистях, сжимать и разжимать кулаки и т.п. упражнения, которым нас учили в детстве, когда заставляли делать зарядку.

Для развития мышц спины существует множество упражнений, в основном это наклоны в разные стороны. Очень полезно плавание и упражнения на турнике. В том случае, если вы работаете в офисе, старайтесь почаще потягивайтесь и вообще, делайте как можно больше движений, даже без надобности.

Профилактика заболеваний органов дыхания

1. Как можно чаще делайте влажную уборку помещения и проветривайте его.
2. Для увеличения влажности можно ставить открытую емкость с водой.

Профилактика нервных расстройств

1. Постарайтесь сделать так, что бы при работе компьютер давал как можно меньше сбоев и меньше раздражал вас;
 2. Как можно чаще прерывайте работу с компьютером.
-

Основные правила работы с компьютером:

1. Монитор компьютера должен быть с высокими разрешающими характеристиками, исключить, по возможности, попадание бликов на экран. Не рекомендуется работать с компьютером в полумраке без дополнительного освещения. Следует также избегать большой контрастности между яркостью экрана и окружающего пространства
 2. Экран монитора должен находиться на 30° ниже уровня глаз под прямым углом по отношению к окнам, а не прямо перед ними или экраном к окну.
 3. Не рекомендуется сидеть сбоку от экрана.
 4. Монитор должен быть настроен правильно, частота обновления экрана рекомендуется не менее 85 Гц.
 5. Расстояние от глаз до экрана монитора должно составлять 40-75 см. Положение монитора должно быть на несколько сантиметров ниже глаз. Сохранять правильную осанку при работе за компьютером помогает рационально подобранный рабочий стул или кресло, которое можно легко приспособить под фигуру человека.
-

Выводы

- Неразумное отношение к своему здоровью может нанести значительный вред Вам!
 - Профилактика – легкий способ предотвращения любого заболевания.
 - Правильно организуйте свое рабочее место, следуя приведенным выше инструкциям.
 - Не забывайте про правильное освещение.
 - Правильно распределяйте работу, чтобы не перегружать организм.
-

Заключение

Подводя итоги под вышеизложенным, можно отметить следующее.

Компьютеры и гаджеты – весьма полезные в обучении устройства. Однако они могут стать злом, если неправильно или слишком часто использовать их, если на них сосредоточены все интересы.

С целью избавления человека от негативных последствий, разработаны комплексы упражнений, которые необходимо выполнять для сохранения здоровья.

При работе с компьютером необходимо следовать элементарным правилам работы с компьютером.

Всё хорошо в меру, хоть компьютер вещь и полезная, но вред компьютера может быть больше чем польза, поэтому не увлекайтесь им в ущерб себе и не забывайте о том, что Ваше здоровье, в любом случае, важнее!

*Спасибо за
внимание!*
