Негативное воздействие компьютера на жизнь и здоровье человека. Способы защиты.

Подготовил ученик 9-а класса

Воробьев Иван

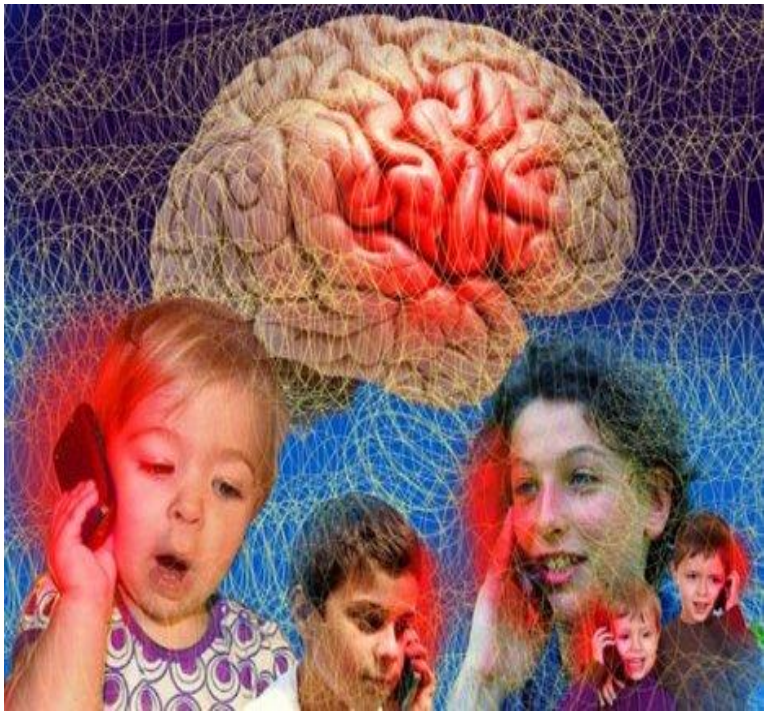
Уже как двадцать лет трудно представить нашу жизнь без компьютера. С каждым годом он входит все более плотно в нашу повседневность. Интернет, сотовая связь, банковские счета, торговля, телевидение, даже наука и т.д., все это тесно связанно с компьютерными технологиями. Компьютер предоставляет нам колоссальные возможности.

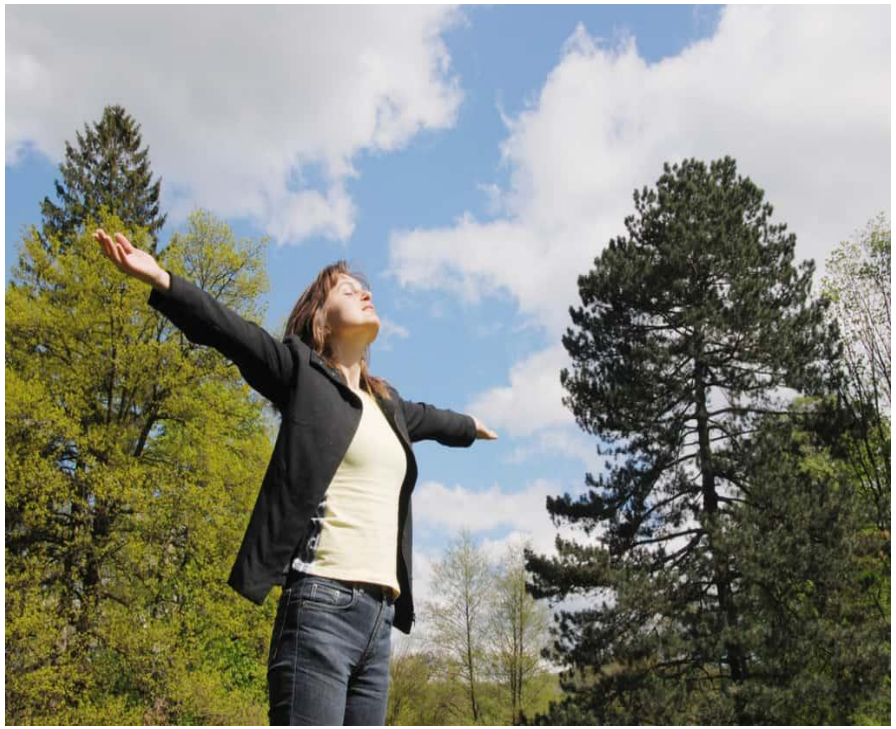
Но при всех достоинствах, есть и недостатки. Давайте посмотрим как влияет компьютер на здоровье человека и как можно защититься от вредного воздействия

Влияние на позвоночник

При работе за ПК следует следить за своей осанкой, спину нужно держать ровно. Желательно приобрести специальное компьютерное кресло с возможностью регулировать высоту. Не следует работать за ПК в положении лежа (обладатели ноутбуков часто нарушают это правило).

А после каждого часа нужно обязательно делать перерыв длительностью не меньше 15 минут. В это время лучше прогуляться, выйти на свежий воздух или хотя бы сделать физзарядку. Следует помнить, что малоподвижный образ жизни очень вреден для здоровья опорно-двигательной (риск нарушения осанки и сколиоз) и сердечно-сосудистой системы.





Синдром компьютерных глаз

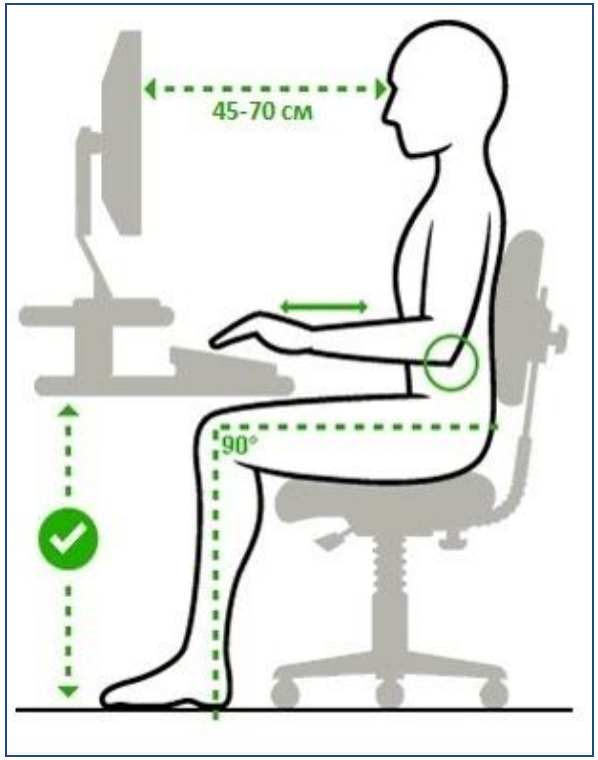
Глаза заядлых компьютерщиков страдают очень сильно. Причиной тому является постоянное зрительное внимание на экран монитора в течении длительного времени. Проявляется синдром компьютерных глаз в покраснении, развивающейся близорукости, слабости глазных мышц, сухости глаз.

Дело в том, что глаза человека постоянно должны фокусироваться с дальних на ближние предметы и наоборот. Глазные мышцы находятся в действии, то напрягаясь, то расслабляясь. Это является здоровой нагрузкой на зрение человека. За компьютером фокус глаз не меняется. А при длительной работе за ПК глаза утомляются. Утомление также усугубляет плохое освещение помещения, а также неправильная настройка яркости и контрастности монитора. Монитор нужно настраивать так, чтобы глазам было максимально комфортно, чтобы глаза не «резало». Расстояние между глазами и экраном монитора должно быть не меньше 50 см.

Во избежание синдрома красных глаз, следует прежде всего

приобрести специальные компьютерные очки. Они стоят не дорого. Благодаря им утомление глаз значительно снижается. Кроме того следует обязательно время от времени уводить взгляд от монитора.

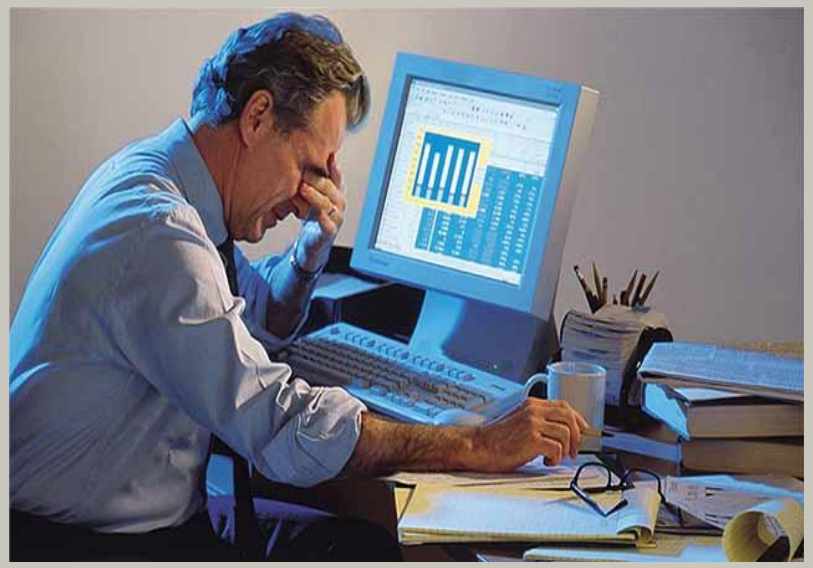
Можно, например, посмотреть несколько минут в окно.



Клиповое мышление

Эта проблема заключается в том, что человек начинает питаться информационным фаст-фудом. Это короткие посты в социальных сетях, реплики, фразы и прочее. В конечном счете, все это приводит к тому, что у человека внимание не может концентрироваться на одном определенном предмете. Оно постоянно переключается с одного на другое. Человек начинает терять способность к чтению больших текстов, книг. Это может привести даже к тому, что человек теряет возможность полноценно излагать свои мысли, выражая лишь краткие фразы, эмоции.

Для того, чтобы предотвратить развитие клипового мышления, нужно побольше читать и поменьше проводить времени за компьютером. Переписываясь с другим человеком также нужно стараться не ограничиваться краткими фразами, а писать более насыщенно



Зависимость

Самое страшное, что может случиться с пользователем ПК это зависимость. Зависимость может быть от интернета или игр. Бороться с ней очень трудно.

Чтобы препятствовать развитию компьютерной зависимости, нужно как можно чаще отвлекаться от ПК, особенно тогда, если этого делать не хочется. Если начинает развиваться нежелание лишний раз отвлечься от компьютера, то это повод забеспокоиться.

Соблюдая эти несложные правила, можно вполне обезопасить себя от проблем со здоровьем.

2.1. Влияние электромагнитного излучения

Компьютер является самым опасным источником электромагнитного излучения.

Электромагнитное излучение может вызвать:

- ***расстройства нервной системы;***
- ***снижение иммунитета;***
- ***расстройства сердечно-сосудистой системы;***
- ***аномалии в процессе беременности;***
- ***пагубное воз***

2.2. Компьютер и зрение

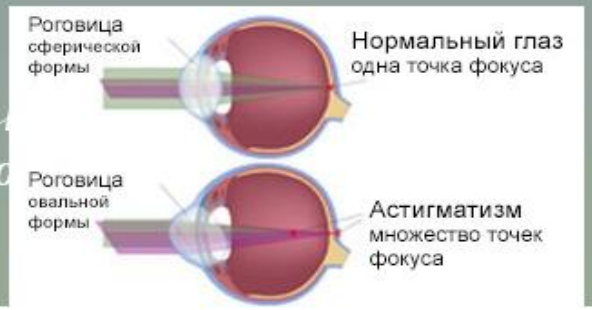
На зрение компьютер влияет отрицательно

Потенциальная усталость глаз наиболее велика, когда нужно рассматривать объект на близком расстоянии с использованием устройств высокой яркости, например, монитора компьютера.

Утомляемость зрения приводит к:

- ***Вялости и раздражительности;***
- ***Усугублению уже имеющихся проблем со зрением;***
- ***Головной боли;***
- ***Воспалению и зуду глаз;***
- ***Трудностям с чтением.***

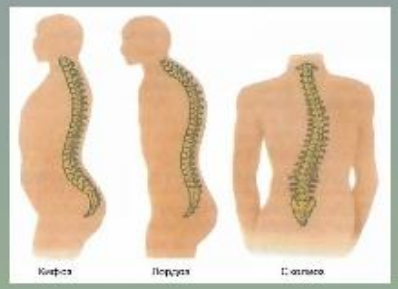
В связи с интенсивной работой за компьютером у ч
новые болезни еще более опасные, как ***прогрессирую***



2.3. Заболевания, связанные с мышцами и суставами

Серьезные заболевания:

- ***Туннельный синдром или синдром запястного канала - профессиональное заболевание компьютерщиков.*** *Причиной возникновения боли является защемление нерва в запястном канале;*
- ***Остеохондроз;***
- ***Искривления позвоночника.*** *Одной из причин развития искривления позвоночника является не соблюдение правильной осанки, как во время работы за столом, так и при ходьбе и т.д.*



2.4. Стресс, бессонница, нервные расстройства

Стрессовые ситуации, связанные с компьютером, а особенно с Интернетом приводят к:

Психической неуравновешенности

Алкоголизму

Нервно-эмоциональной напряженности у детей

2.5. Заболевания органов дыхания

Заболевания органов дыхания, развивающиеся из-за долговременной работы с компьютером, имеют в основном аллергический характер.

Это связанно с тем, что:

- ☑ **Во время долгой работы компьютера корпус монитора и платы в системном блоке нагреваются и выделяют в воздух вредные вещества;**
- ☑ **Компьютер создаёт вокруг себя электростатическое поле, которое притягивает пыль и соответственно она оседает у вас в лёгких;**
- ☑ **Работающий компьютер деонизирует окружающую среду, и уменьшает влажность воздуха.**

Профилактика заболеваний органов зрения

1. Требования к монитору:
1.1 Количество цветов не менее 256.
1.2 Размер зерна не более 0.28 мм
1.3 Частота регенерации не менее 75 Гц
1.4 Возможность регулировки яркости и контраста изображения.

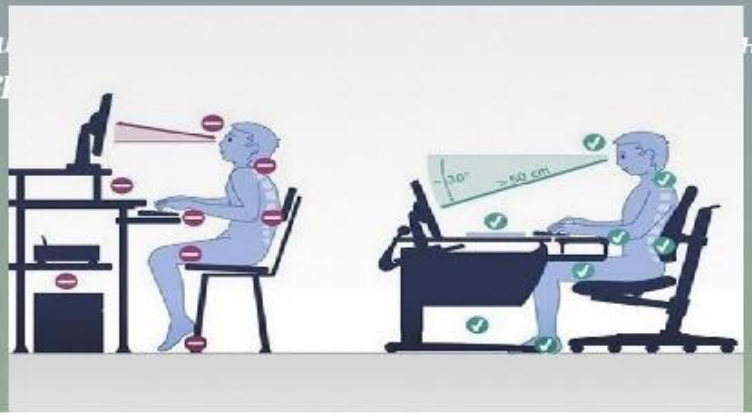
2. Монитор должен находиться на расстоянии не менее 45 см. от глаз, его верхняя точка должна находиться не ниже прямого взгляда

3. Освещение рабочего места не должно вызывать блики на экране монитора. В то же время оно должно быть достаточным, для того чтобы хорошо видеть остальные предметы, с которым и вы работаете.

4. При работе одновременно с книгой и монитором, желательно, что бы они находились на одной высоте, для этого приобретите подставку для книг.

5. Почаще протирайте экран монитора.

6. Естественно как можно чаще [illegible] нуть (желательно каждый час делать 10-15 минутный пе[illegible]



Защити себя !

Правила защиты от негативного влияния компьютера

Правило № 3

- Через каждые 30-45 мин. нужно проводить зарядку для глаз. Даже при небольшой ее продолжительности, но регулярном проведении она является эффективным мероприятием профилактики утомления.

Методы защиты от вредоносного программного воздействия

- Защита целостности сертифицированных программ
- Антивирусная защита (сканирование, мониторинг, лечение)
- Защита от программных закладок
- Организационные формы защиты от случайного запуска