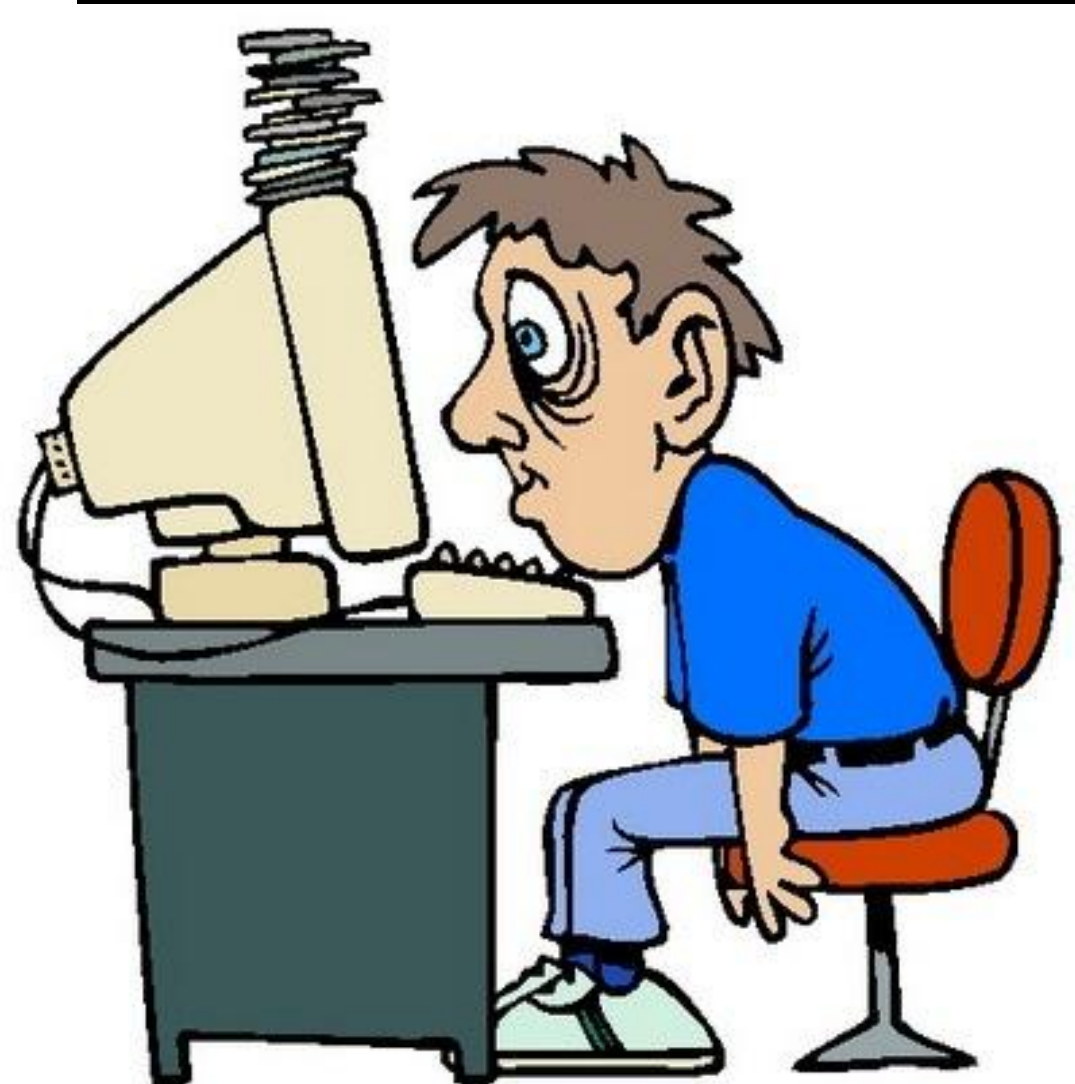


# ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



Выполнила:  
Михайлова Мария

# Актуальность доклада

- Сегодня 90% выпускников оканчивают школу с хроническими заболеваниями и с ухудшением зрения. Это связано с тем, что молодое поколение слишком много времени проводит за компьютером
- Влияние компьютера на организм человека - актуальнейшая проблема современности

# Компьютер – это...

**-электронная вычислительная машина (ЭВМ),  
предназначенная для  
обработки, хранения,  
изменения различной  
информации.**



# Положительные стороны работы с компьютером

- Получение информации в сети Интернет
- Возможность общения с отдаленными респондентами
- Возможность подготовки учебных заданий с использованием ИК технологий
- Дистанционное обучение
- Использование учебных развивающих программ
- Возможность отдыха за занимательным для пользователя занятием и т.д.

Здоровье

физическое

психическое

позвоночник


запястье

зрение

стресс

уход от реальности

зависимость



# Основные вредные факторы, влияющие на здоровье человека, работающих за компьютером

- электромагнитное излучение монитора
- утомление глаз, ухудшение зрения
- долгое бесменное положение тела

# Электромагнитное излучение подразделяется на :

- радиоволны
- инфракрасное излучение
- видимый свет
- ультрафиолетовое излучение
- рентгеновское излучение и жесткое  
(гамма-излучение)



# Результаты исследований

## ■ Пульс и кровяное давление

Исследовались пульс и давление у учащихся после работы на компьютере

Пульс до работы	Пульс после работы
69	83
67	75
78	104
57	112
75	87
61	70
70	75
60	82



Давление до работы	Давление после работы
100/80	120/90
95/50	106/70
120/70	125/80
110/65	130/70



**Т а б л и ц а 24.3. Допустимые значения параметров  
неионизирующих электромагнитных излучений  
(в соответствии с СанПиН 2.2.2.542-96)**

<i>Наименование параметра</i>	<i>Допустимые значения</i>
Напряженность электромагнитного поля по электрической составляющей на расстоянии 50 см от поверхности видеомонитора	10 В/м
Напряженность электромагнитного поля по магнитной составляющей на расстоянии 50 см от поверхности видеомонитора	0,3 А/м
Напряженность электростатического поля не должна превышать:	
для взрослых пользователей	20 кВ/м
для детей дошкольных учреждений и учащихся средних специальных и высших учебных заведений	15 кВ/м

# Здоровьесберегающие технологии при работе с компьютером

## ➤ Комфортное рабочее место

### Вот наилучший способ посадки за компьютером



Экран монитора находится на расстоянии 50-70 см от глаз.

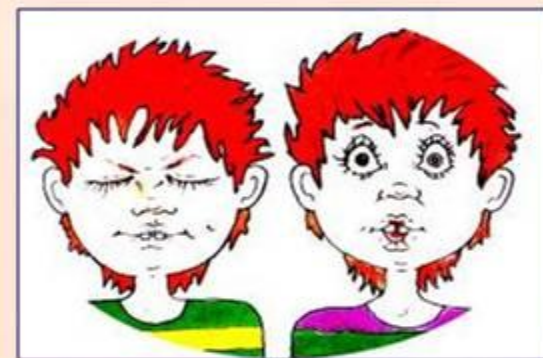
Обе ступни стоят на полу.

Плечи расслаблены. Локти слегка касаются туловища. Предплечья находятся на той же высоте, что и клавиатура.

Спина расположена вертикально.



## ➤ Гимнастика для глаз



# Сколиоз

Сколиоз - боковое  
искривление  
позвоночника

2012 – 15%  
населения

У взрослых людей  
развитие сколиоза  
чаще всего  
провоцируется  
ревматизмом или  
сидячей работой за  
компьютером



# Виды заболеваний при работе с компьютером

	2008-2009 уч.г (чел.)	2009-2010 уч.г. (чел.)	Заключение врача
Затуманивание зрения (снижение остроты зрения);	18	21	+
замедленная перефокусировка с ближних предметов на дальние и обратно (нарушение аккомодации); — двоение предметов;	15	17	+
быстрое утомление при чтении.	25	25	+
жжение в глазах;	30	35	+
боли в области глазниц и лба;	25	25	+
боли при движении глаз	30	32	+
покраснение глазных яблок.	14	15	+
Боли в области шеи	15	21	+
Боли в руках (кисть)	20	26	+
Боли в области спины	26	30	+
Сколиоз	4	10	+

**Вывод:** По данным медосмотра произошло снижение зрения, заболевание опорно-двигательной системы обучающихся.

При этом, как правило, страдают кисть, запястье, плечо и шейная область. Чаще всего от длительной работы с клавиатурой начинает болеть правая рука, затем – левая. В конечном итоге, если не принять меры, это может привести к инвалидности.

# Положение тела при работе за компьютером.

- Клавиатура не должна быть расположена слишком высоко или слишком далеко (близко) по отношению к корпусу.
- Сохранять правильную осанку при работе за компьютером помогает рационально подобранный рабочий стул или кресло, которое можно легко приспособить под вашу фигуру.