

Презентация на тему:

# «КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.»»

# СОДЕРЖАНИЕ.

В этой презентации вы узнаете как компьютер влияет на здоровье человека и какими способами можно избежать или уменьшить это влияние.

1. Введение.
2. Компьютерные заболевания
  - а) Заболевания позвоночника (остеохондроз, искривления позвоночника)
  - б) Заболевания органов дыхания.
  - в) Монитор и зрение.
  - г) Мышь и клавиатура.
  - д) Компьютер и психика человека. Стресс, депрессия, нервные расстройства.
3. Профилактика.
4. Источники.



# ВВЕДЕНИЕ.

По сути дела только длительная работа за компьютером может оказать существенное влияние на здоровье человека. В наше время использование компьютеров во всех сферах жизни становится все шире и потому все больше людей вынуждены проводить целые дни у мониторов компьютеров.

Работающий за компьютером человек длительное время должен сохранять относительно неподвижное положение, что негативно сказывается на позвоночнике и циркуляции крови во всем организме (застой крови). Чтение информации с монитора вызывает перенапряжение глаз. Мониторы, снабженные электронной пушкой, являются сильным источником электромагнитных полей.

Постоянная «бомбардировка» организма человека ускоренными электронами приводит к различным расстройствам нервной системы и глаз. Длительная работа на клавиатуре приводит к перенапряжению суставов кисти и мышц предплечья.

Работа за компьютером предполагает переработку большого массива информации и постоянную концентрацию внимания, поэтому при длительной работе за компьютером нередко развивается умственная усталость и нарушение внимания.



## Существует множество заболеваний:

1. Заболевания позвоночника (остеохондроз, искривления позвоночника)
2. Заболевания органов дыхания.
3. Туннельный синдром, причиной которого является работа с мышью и клавиатурой, и последствиями которого является боль в руках.
4. Стресс, депрессия и другие нервные расстройства вызванные влиянием компьютера на психику человека.

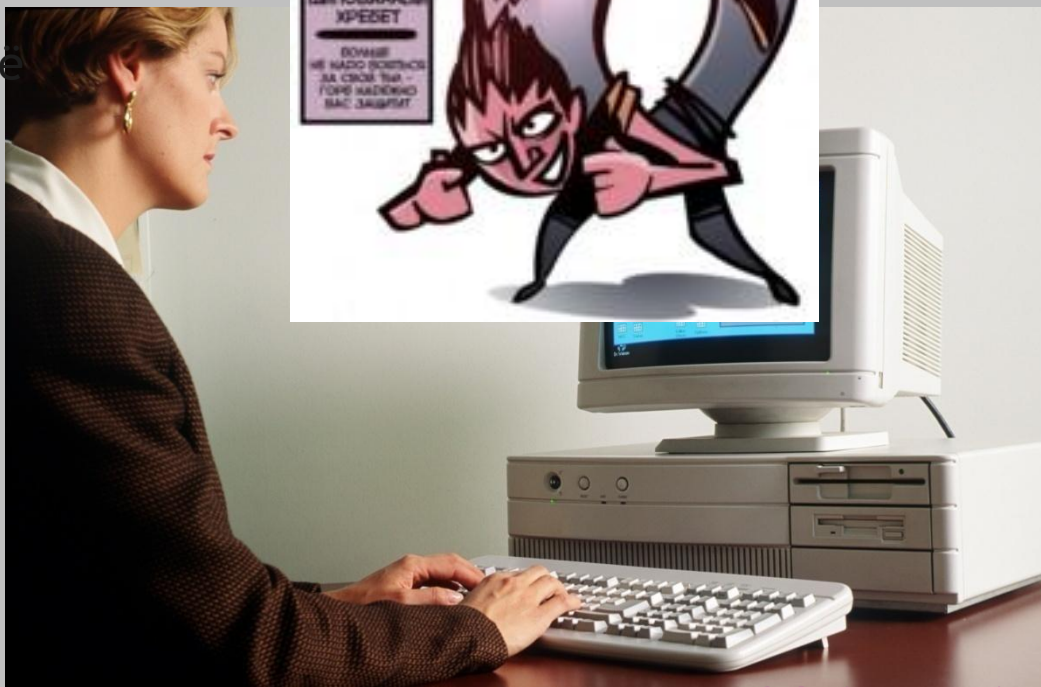


Сейчас вы узнаете о том как правильно организовать своё рабочее место, о том каким должен быть компьютерный стол и стул, как правильно сидеть за компьютером и т.д. Узнаете что такое электромагнитное излучение и как ещё компьютер влияет на окружающую среду, а так же, узнаете и другу полезную информацию о компьютерах и вреде, который они наносят организму.



# ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА.

Работая за компьютером вы в основном сидите в удобном для вас положении, в течении длительного времени, или же в том положении которое вам диктует ваше рабочее место, но не для начала, длительное нахождение в одной и той же позе, приводит к постоянной нагрузке на одни группы мышц и к постоянному отсутствию ее же, на других группах мышц. Если постоянная нагрузка на мышцы, в случаи работы с компьютером, приводит к болям в руках (кисть, запястье), то отсутствие нагрузки более пагубно влияет на ваш организм.





Стоит так же заметить, что в положении сидя нагрузка на межпозвоночные диски намного больше чем в положении стоя или лёжа. Таким образом все эти негативные факторы могут вызвать появление грыжи межпозвонкового диска, а она может вызывать боли в голове, конечностях и внутренних органах, в зависимости от её локализации. В детском или юношеском возрасте, когда позвоночник ещё не окреп, постоянное нахождение за компьютером может привести к искривлениям позвоночника, но в том случае, если ребёнок не держит правильную осанку (как в школе за партой).



# ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ.

При работе, компьютер образует вокруг себя электростатическое поле, которое деионизирует окружающую среду, а при нагревании платы и корпус монитора испускают в воздух вредные вещества. Всё это делает воздух очень сухим, слабо ионизированным, со специфическим запахом и в общем "тяжёлым" для дыхания. Естественно, что такой воздух не может быть полезен для организма и может привести к заболеваниям аллергического характера, болезням органов дыхания и другим расстройствам.





# МОНИТОР И ЗРЕНИЕ.

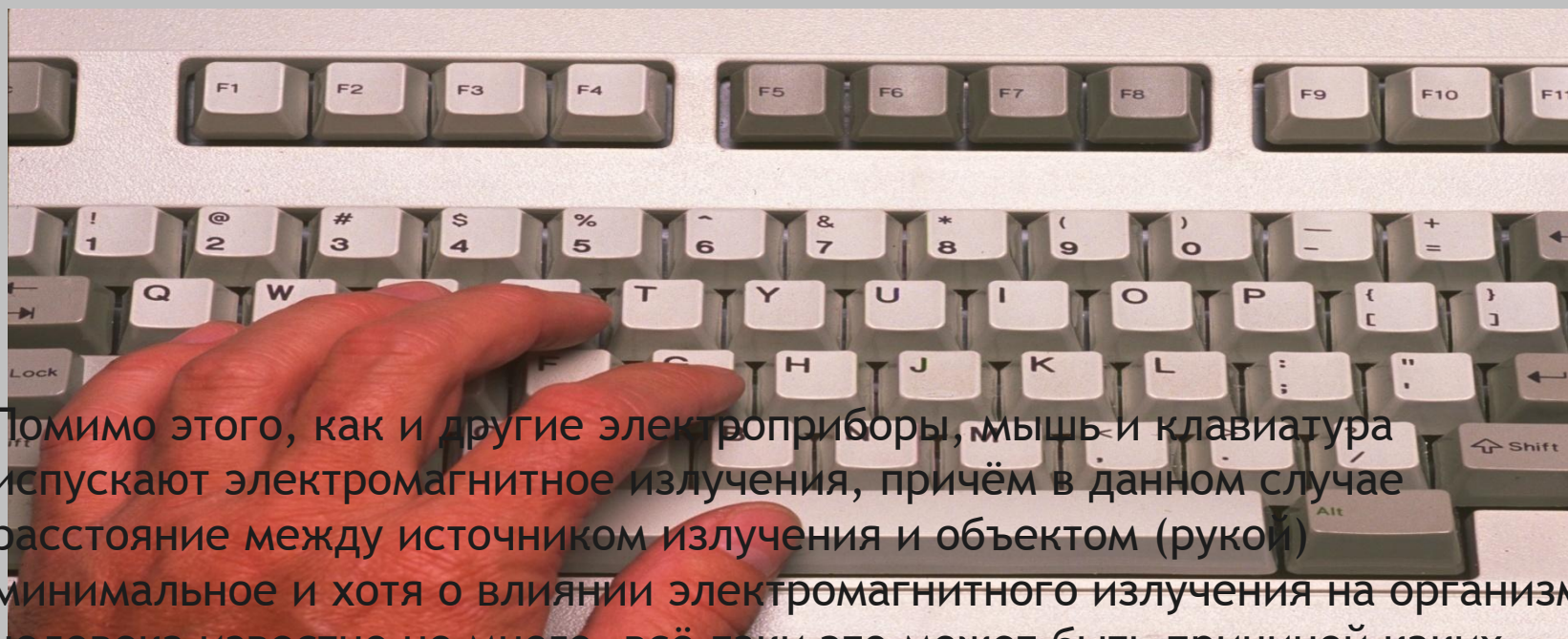


В связи с тем, что монитор находится на близком расстоянии, мышцы глаз, управляющие хрусталиком находятся в постоянном напряжении. Помимо этого, дополнительное напряжение глаз создаётся принципом работы монитора, т.е., обычно глаз воспринимает отражение света от предметов, монитор же, сам является источником света. К этому прибавим мерцание (в случае если частота регенерации монитора менее 75 кадров в секунду), очень редкое моргание глаза, блики на экране и т.д. и получим все предпосылки к развитию близорукости, ухудшению зрения, быстрой усталости глаз и другим расстройствам.



# МЫШЬ И КЛАВИАТУРА.

Для работы с компьютером, в основном используется мышь и клавиатура, однако эти устройства вынуждают человека совершать тысячи однообразных движений, именно это, в совокупности с постоянным напряжением мышц руки, приводит к защемлению нерва в запястном канале и в последствии к боли в запястье.



К  
Л  
И  
К  
Н  
И

Помимо этого, как и другие электроприборы, мышь и клавиатура испускают электромагнитное излучения, причём в данном случае расстояние между источником излучения и объектом (рукой) минимальное и хотя о влиянии электромагнитного излучения на организм человека известно не много, всё-таки это может быть причиной каких либо расстройств.

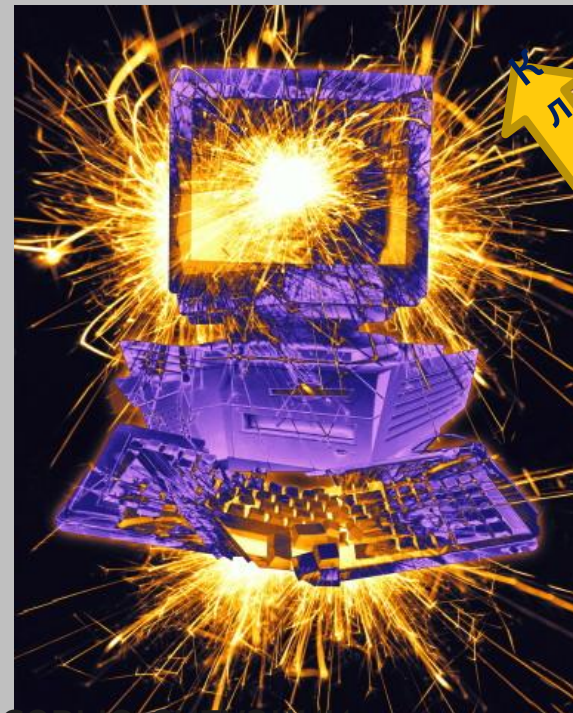


# КОМПЬЮТЕР И ПСИХИКА ЧЕЛОВЕКА. СТРЕСС, ДЕПРЕССИЯ, НЕРВНЫЕ РАССТРОЙСТВА.

Помимо того что длительная работа за компьютером отрицательно сказывается на здоровье, что уже сказывается на психике, она ещё и связана с постоянным раздражением, источником которого могут быть разные ситуации. Наверное, нет такого человека у которого

компьютер с потерей информации, не был либо программами и dial-up (дозвон с пер слетаем, быстро гру:

Причём по результатам связанные с компьютером увеличению потребления мы получаем или психика алкоголизм или всё вместе.



об не (.)

стрессовые ситуации интернет приводят к тков. Таким образом, вешенность или



# ПРОФИЛАКТИКА: ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА.

Для профилактики вышеперечисленных заболеваний следует как можно эргономичней организовать место за компьютером, как можно чаще менять позу или вставать из-за компьютера и конечно же по возможности делать гимнастику, заниматься спортом и всячески развивать мышцы спины.

Во время нахождения за компьютером самым оптимальным является 1. Разместить монитор прямо перед вами, причем так что бы его верхняя точка находилась прямо перед глазами или выше. (Это позволит держать при прямом угле сгиба в коленях, угол сгиба в локтях то же прямой (90°) голову прямо, и исключит развитие шейного остеохондроза)

2.) Стул, на котором вы сидите должен иметь спинку, и возможности, не должно приводить к долгому нахождению в одной позе на полу. В том случае если вы сидите за компьютером в течение длительного времени - для поднятия тяжёлых предметов регулируйте высоту. (Спина должна держать спину прямо, подвздошно-крестцовый диск) отдохнуть руками, правильное положение ног не будет мешать кровообращению в них же.)



[В содержание.](#)

# ПРОФИЛАКТИКА: ЗРЕНИЕ

## Близорукость.

Причиной развития близорукости является с предметами находящимися на близком расстоянии. В следствии этого возникает недостаток р (преломляющей способности), именно поэтому страдающие близорукостью плохо видят и профилактики близорукости необходимо



7  
К  
Н  
И

2. монитор должен находиться на расстоянии не менее 45 см. от глаз

работаете. Для этого следует обратить внимание на своё рабочее место и его освещение, всё должно быть прямо перед глазами (смотря прямо в верхний край монитора)

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

Профилактика.  
4. При работе одновременно с книгой и монитором желательно что бы

они находились на одной высоте, для этого приобретите подставку для

1.1 Количество цветов не менее 256.

1.2 Размер зерна не более 0,28 мм

5. Почаще протирайте экран монитора.

1.3 Частота регенерации не менее 75 Гц

6. Естественно как можно чаще прерывайте работу и давайте глазам отдохнуть (желательно каждый час делать 10-15 минутный перерыв),

причём если с монитора переключиться на телевизор толку будет мало.

[В содержание.](#)



## Упражнения для глаз.

1. Зажмурьте глаза на ~ 10 секунд
2. Быстро моргайте в течении ~5-10 сек.
3. Сделайте несколько круговых движений глазами.
4. Несколько раз поменяйте фокус, для этого смотрите сначала на какую либо точку на окне (если оно очень чистое, можно приклеить маленькую бумажку) а потом в даль (на облака, далёкий дом и т. д.)
5. Для снятия раздражения, или для отдыха глаз возьмите заваренный чайный пакетик (уже холодный) положите на глаза и лежите ~ 10 минут.



# ПРОФИЛАКТИКА: МЫШЬ И КЛАВИАТУРА.

Для работы с компьютером, в основном используется мышь и клавиатура, однако эти устройства вынуждают совершать тысячи однообразных движений, именно это, в сочетании с постоянным напряжением мышц руки, приводит к воспалению запястного канала и впоследствии к боли в запястье. Кроме того, компьютерные мышь и клавиатура и другие электроприборы, мышь и клавиатура и электромагнитное излучения, причём в данном случае между источником излучения и объектом (рукой) нет экранирования. Влиянии электромагнитного излучения на органы человека не много, всё-таки это может быть причиной каких-либо расстройств.



ва в  
как

отя о  
тно



Для профилактики и лечения синдрома запястного канала следует

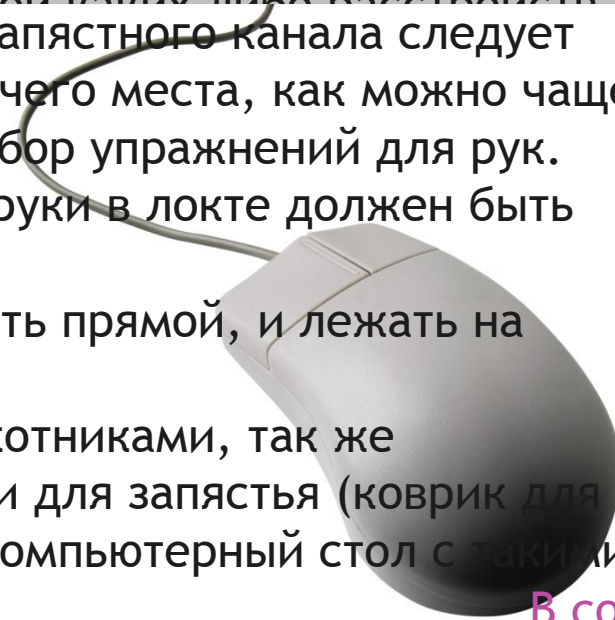
Профилактика туннельного синдрома (боли в руках)

1. позаботиться об эргономичности своего рабочего места, как можно чаще прерывать работу и выполнять небольшой набор упражнений для рук.

1. Следите за положением рук во время работы за компьютером. При работе с клавиатурой, угол сгиба руки в локте должен быть прямым (90 градусов).

2. Как можно чаще прерывайте работу для разминки. При работе с мышкой кисть должна быть прямой, и лежать на столе как можно дальше от края.

3. Если есть возможность, пользуйтесь альтернативными устройствами для ввода информации, (микрофон, ручка и т.д.) мышью, специальной формы клавиатура или компьютерный стол с такими выпуклостями).



[В содержание.](#)



Упражнения

Чем 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.

С помощью этих упражнений вы улучшите кровообращение в мышцах и растяните их, а так же разомнёте другие мышцы руки.

[В содержание.](#)

ий тем





# ПРОФИЛАКТИКА: НЕРВНЫЕ РАССТРОЙСТВА.

Профилактика нервных расстройств.

1. Постарайтесь сделать так, что бы при работе компьютер давал как можно меньше сбоев и меньше раздражал вас. Например: структурируйте информацию для того что бы её было легко найти, почаще чистите мышку что бы не бесил непослушный курсор и т.д.

2. В интернет: не ждите долго загрузки страницы посмотрите в это время другую, постарайтесь пользоваться качественным доступом (лучше 1 час с нормальной связью чем 2 с ...).

3. Как можно чаще прерывайте работу с компьютером, по возможности проводите больше времени на улице, курите не за компьютером а на балконе или где предусмотрено но как можно дальше. Этот список можно продолжать ещё долго но главное, чего вы должны добиться, это того что бы работа за компьютером была для вас комфортной и не вызывала раздражения.



[В содержание.](#)

# ИСТОЧНИКИ.

1. [kendh.narod.ru](http://kendh.narod.ru)
2. [www.igromania.ru](http://www.igromania.ru)

