

# ЧЕЛОВЕК И КОМПЬЮТЕР

## ЧЕМ МЫ ОПАСНЫ ДРУГ ДЛЯ

### ДРУГА



**ЧЕМ ОПАСЕН ДЛЯ НАС КОМПЬЮТЕР** Компьютер - высокотехнологичное технически хорошо продуманное устройство, но вместе с тем очень опасное. Иногда опасность реальна, а иногда, он незаметно воздействует на Ваше здоровье и психику.

## ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗРЕНИЕ

В связи с применением компьютеров в последнее время офтальмологи стали выявлять компьютерный зрительный синдром? (Computer vision syndrome) который характеризуется следующими жалобами:

- снижение остроты зрения,
- двоение предметов,
- быстрое утомление при чтении,
- жжение в глазах, чувство «песка»,
- боли в области глазниц и лба,
- покраснение глазных яблок.

Не забывайте - глазам тоже необходим отдых и разминка!!! Разминка для мышц аккомодации (наведения на резкость хрусталика) следующая: встать перед окном, из которого видна даль, и поочередно фокусировать взгляд то на раме, то на горизонте.

**Выбор помещения** Помещение должно быть просторным, хорошо проветриваемым и в меру светлым. Яркий солнечный свет порождает блики на мониторе, поэтому лучше предусмотреть жалюзи. Недопустимо в темной комнате освещать только рабочее пространство.



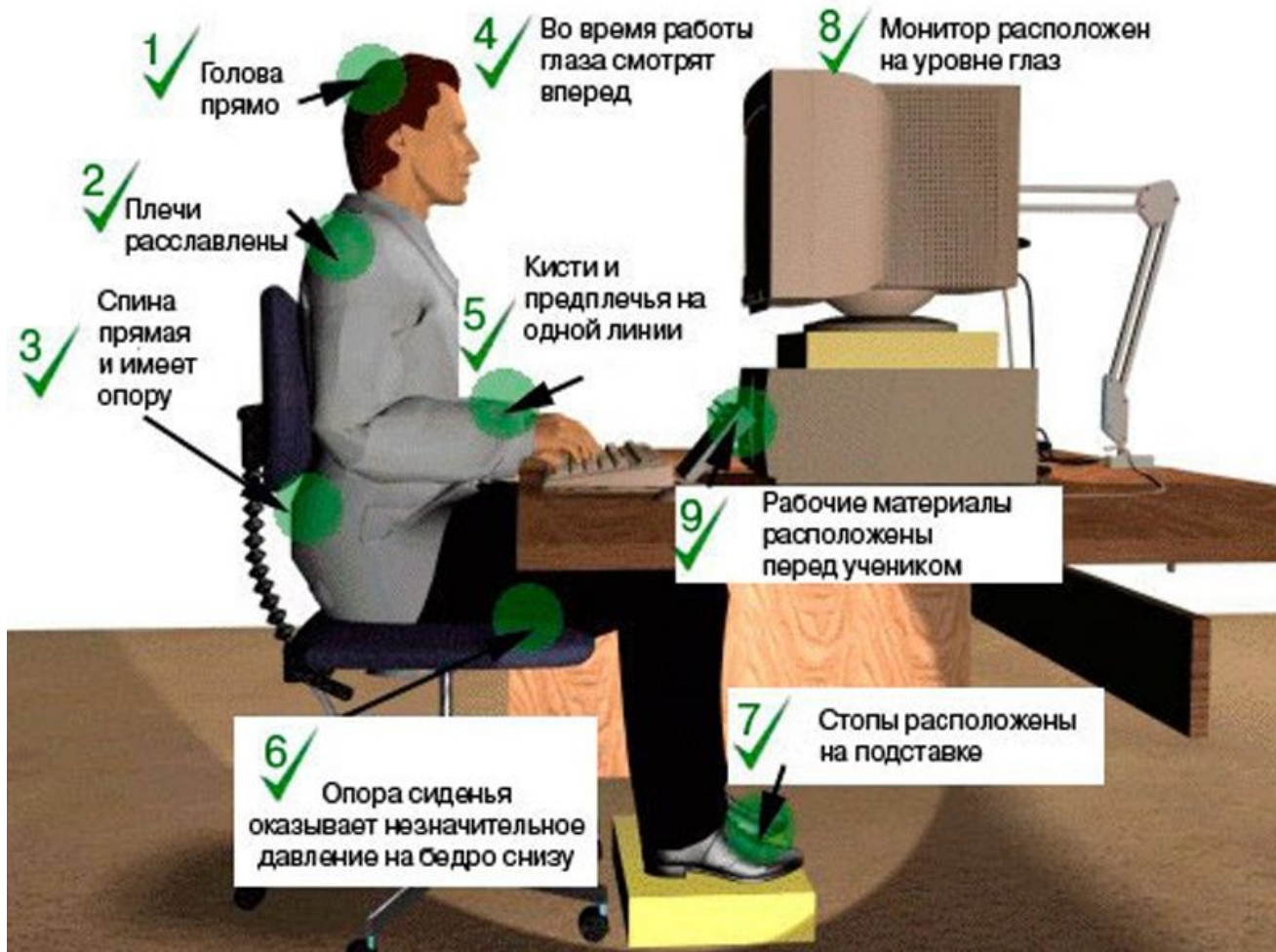
Стол следует располагать так, чтобы солнечный свет из окна и свет от лампы не падали на экран монитора.



## ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОСАНКУ.

Неправильная организация рабочего места может привести к быстрому утомлению, искривлению позвоночника, защемлению нервных окончаний (что явится причиной сильных болей в разных местах – от ног до головы)

Профилактика: правильная организация рабочего места и времени, гимнастика.



## АРТРИТ. БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

Длительно повторяющиеся однообразные движения

Наиболее известен в среде пользователей РС синдром запястных сухожилий, связанный с вводом информации посредством мыши и клавиатуры.

При работе с мышкой и клавиатурой более всего задействованы - указательный и средний пальцы, мышцы запястья и предплечья, что может вызвать болезнь суставов.

Очень полезно поиграть в «Мы писали, мы писали ...». Можно просто сжимать и разжимать запястья, выворачивая их в «замке» наружу.

**Профилактика:** правильная организация рабочего места и времени, гимнастика, распределение нагрузки на все пальцы (десятипальцевый - слепой метод печати).



Правильная посадка



Гимнастика для рук



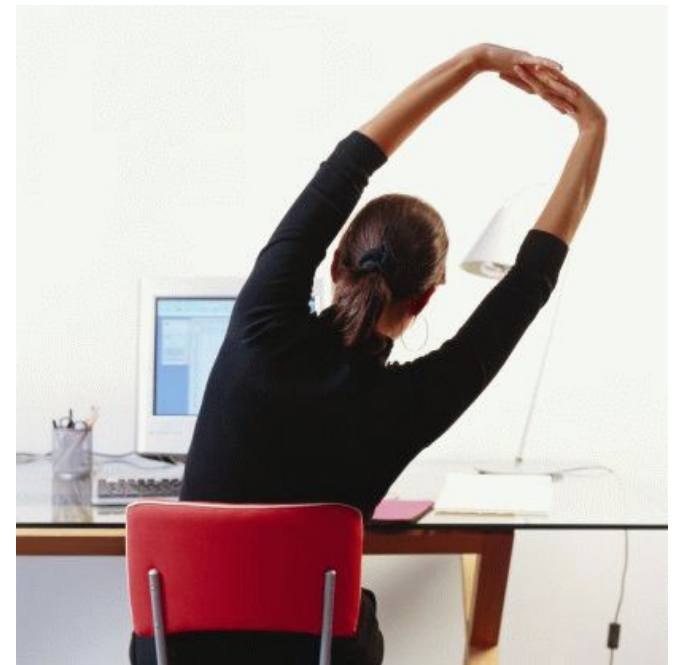
## ДЛИТЕЛЬНАЯ ГИПОДИНАМИЯ

Гиподинамия – ограниченная двигательная подвижность. Ведет к нарушению функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения)

Эта проблема не связана непосредственно с компьютером. Гиподинамия грозит всем, чью работу можно назвать «сидячей».

**Профилактика:** больше двигайтесь, чаще устраивайте перерывы. Каждые 1-1,5 часа прерывайтесь на 5-10-минут. Во время перерыва, в зависимости от нахождения рабочего места, можете выйти на улицу, поднимитесь по лестнице на другой этаж, сделайте несколько наклонов вперед, сомкните руки на затылке и одновременно, руками тяните голову вперед, а головой, наоборот, попытайтесь откинуться назад.

Чаще меняйте позу, Позволяйте себе всласть «потянуться», Не забывайте менять положение ног под столом, не ленитесь периодически вставать и прогуливаться



## Нервные расстройства

Работа за компьютером связана с постоянным напряжением и раздражением, источником которого могут быть различные ситуации. Например: зависание компьютера, потеря информации, вирусы, медленная работа компьютера.

Профилактика: Постарайтесь сделать так, что бы при работе компьютер давал как можно меньше сбоев и раздражал вас. Например: структурируйте информацию для того, что бы её было легко найти, делайте резервные копии, проверяйте на вирусы, почаще чистите мышку что бы не злился непослушный курсор, не пользуйтесь некачественным доступом в Internet. Добивайтесь что бы работа за компьютером была комфортной и не вызвала раздражения.



## Internet-зависимостью и игровая

### зависимость

Помимо такого влияния компьютера на психику в последнее время получило распространение новое явление, называемое **Internet-зависимостью и игровая зависимость**

Это уже вполне осязаемое и массовое явление изучение которого показало следующее: эта зависимость так же пагубна, как алкоголизм или наркомания, и приводит к глубоким изменениям личности - самоизоляции, неуравновешенности психики, патологической забывчивости и неопрятности, равнодушию к близким. **Человек в виртуальных путешествиях в Internet или компьютерных играх забывает о времени, ест перед**

**монитором, а не за столом, а на обращение к Заболевший испытывает непреодолимое**

**желание, как можно дольше находиться в виртуальной реальности, забывая обо всем**

Компьютерные игры и Интернет из потребности разрядиться, расслабиться, они иногда постепенно перерастают в психологическую

(с явными признаками наркотической - трясутся руки, бегают глаза...) зависимость. **Геймер** - человек, страдающий патологической тягой к компьютерным играм.

**Профилактика:** организовать рабочее время, мотивированно ограничивать количество игр, развивать чувство



**К чему приводит ненормированное общение с компьютером:**

## ЧЕМ ОПАСНЫ МЫ ДЛЯ КОМПЬЮТЕРА

**Механические повреждения** Блоков компьютера - это царапины, вмятины, трещины.

Механические повреждения клавиатуры. Стираются надписи на клавишах (маникюр, кольца, кремы...), от сильного удара клавиши " залипают " (в особенности пробел и enter).

Механические повреждения проводов.

Механическое повреждение тонкого защитного слоя экрана. Верх неприличия касаться поверхности экрана пальцем, указкой, ручкой, карандашом... Не желательно протирать экран грубой тканью.



Внутренние механические повреждения, которые могут возникнуть от удара или попадания постороннего предмета вовнутрь. **Профилактика:** правильная организация рабочего места, категорически запрещается переносить, передвигать блоки компьютера во включенном состоянии. Пыль, загрязнения, влага.

Токопроводящая пыль, загрязнения, влага могут вывести из строя блоки компьютера. Загрязнение монитора ручкой, карандашом, пальцами, повреждение защитной поверхности монитора. Профилактика: организовать рабочее место, регулярное техническое обслуживание, не располагать цветы в непосредственной близости с компьютером (над компьютером), пищу, мелкие канцелярские принадлежности.

Крошки, кофе, чай, скрепки... могут попасть в компьютерные блоки и вывести их из строя.