



# Влияние компьютера на здоровье человека.

подготовила  
Дариенко Дарья

A close-up photograph of a person's hand using a mouse on a laptop. The image is overlaid with a semi-transparent grid and binary code (0s and 1s) in a light blue color, creating a digital or technological aesthetic.

# 1. Введение

- Компьютер – это то, без чего не может обойтись современный человек.



A hand is shown using a computer mouse. The background is a blurred image of a person's hands typing on a keyboard, with binary code (0s and 1s) overlaid on the scene. The overall color scheme is blue and white.

## Цель

- **Цель** данной работы: показать влияние работы с компьютером на здоровье человека.





## **2. Основная часть.**



## 2.1. Теоретическая часть работы.

- Компьютер столь же безопасен, как и любой другой бытовой прибор. Но, как и в случае с другими бытовыми приборами, существуют потенциальные угрозы для здоровья.





## 2.1.1. Компьютер и зрение.

- Длительная работа за компьютером может увеличить риск таких глазных заболеваний как миопия (близорукость), дальнозоркость, глаукома.

Синдром  
сухого  
глаза





## 2.1.2. Компьютер и органы дыхания.



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

## 2.1.3. Компьютер и опорно-двигательный аппарат.


Спина при сколиозе

Нормальная спина



- Часто длительная работа за компьютером может стать причиной нарушений осанки или искривления позвоночника, причиной серьезных нервно-мышечных расстройств.




A hand is shown using a computer mouse. The background is a blurred image of a person working at a computer, with binary code (0s and 1s) overlaid on the scene.

## 2.1.4. Компьютер и пищеварительная система.

- Работа за компьютером нередко поглощает все внимание работающего человека и потому, такие люди часто пренебрегают нормальным питанием и работают впроголодь весь день.

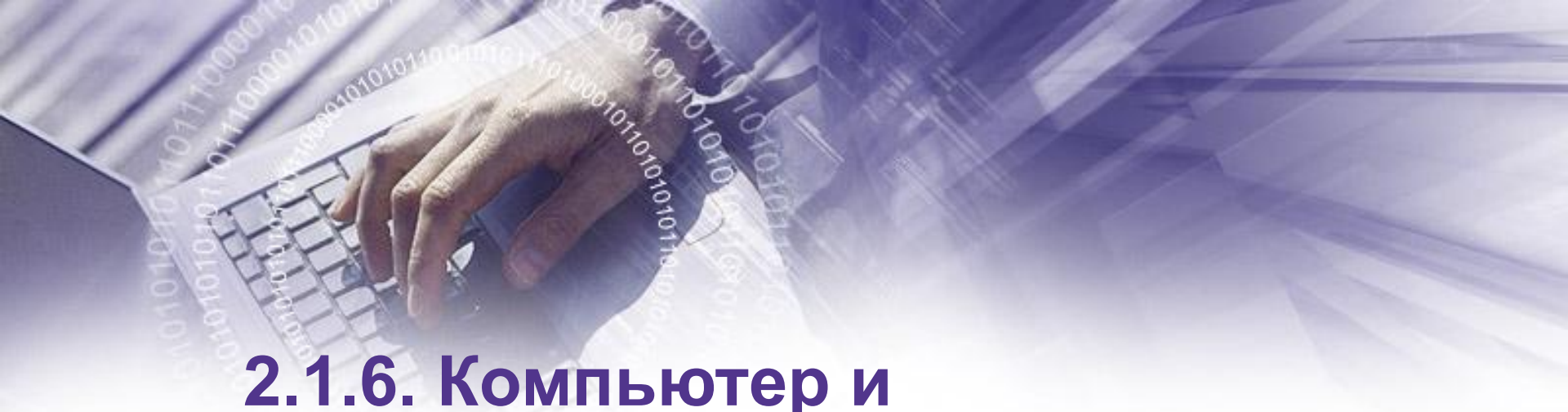




## 2.1.5. Стресс, бессонница, нервные расстройства.

- Кратковременная концентрация нервных процессов вызывает утомление.  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ С





## 2.1.6. Компьютер и кровеносная система.

- Работающий за компьютером человек длительное время должен сохранять относительно неподвижное положение, что негативно сказывается на циркуляции крови во всем организме (застой крови).

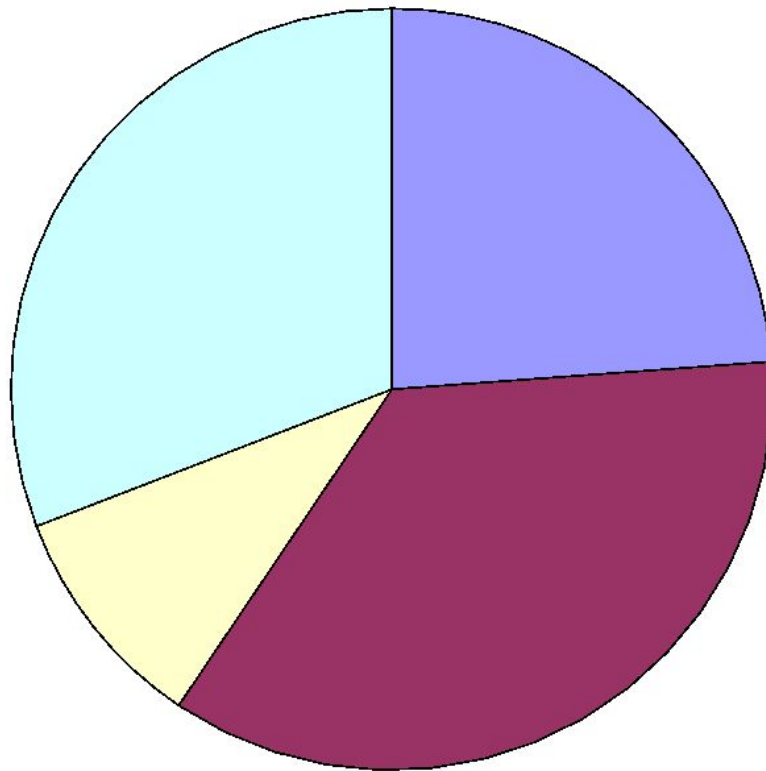


**Геморрой**



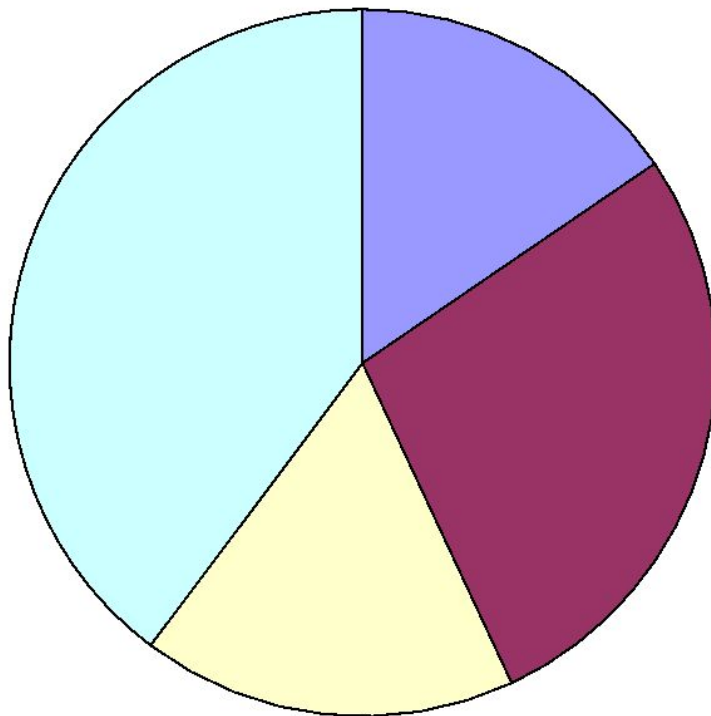
## **2.2. Практическая часть работы.**





**Ответы 7-ых классов, о том  
сколько времени они  
проводят за компьютером.**



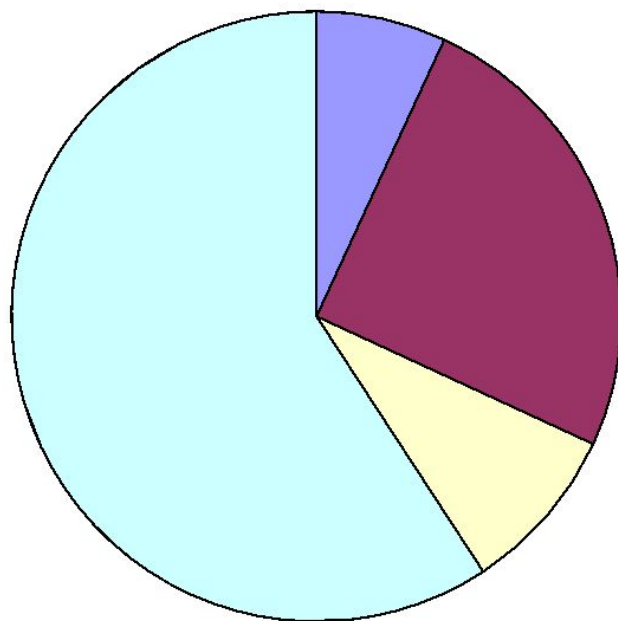
- 1. Мение часа
- 2. Час два
- 3. Два три часа
- 4. Более трёх часов

**Ответы 8-ых классов, о том  
сколько времени они  
проводят за компьютером.**



-  1. Мение часа
-  2. Час два
-  3. Два три часа
-  4. Более трёх часов

**Ответы 9-10-ых классов, о том  
сколько времени они  
проводят за компьютером.**



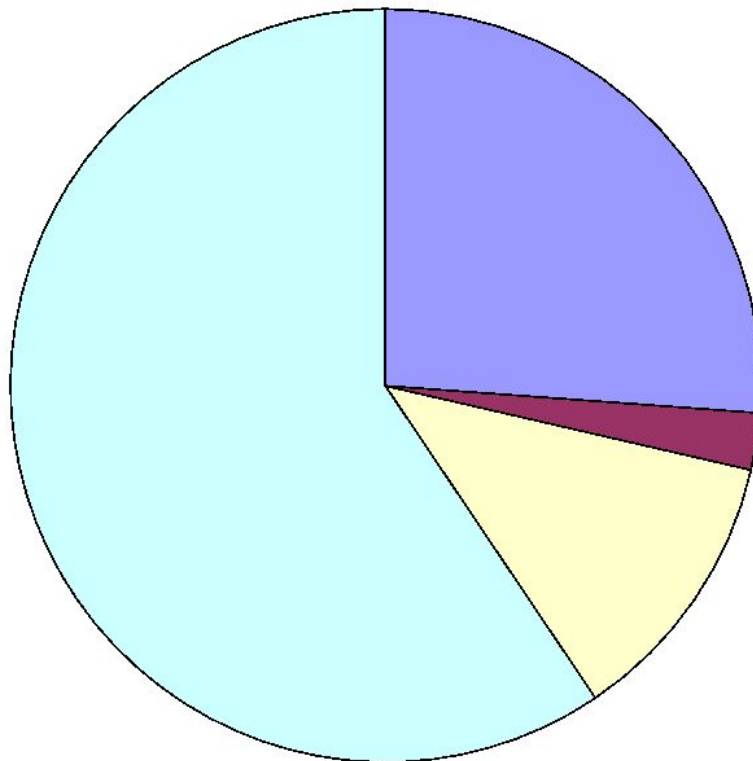
- 1. Мение часа
- 2. Час два
- 3. Два три часа
- 4. Более трёх часов



- Большинство опрошенных проводят за компьютером больше времени, чем допустимо нормой. Для подростков она составляет час – полтора.

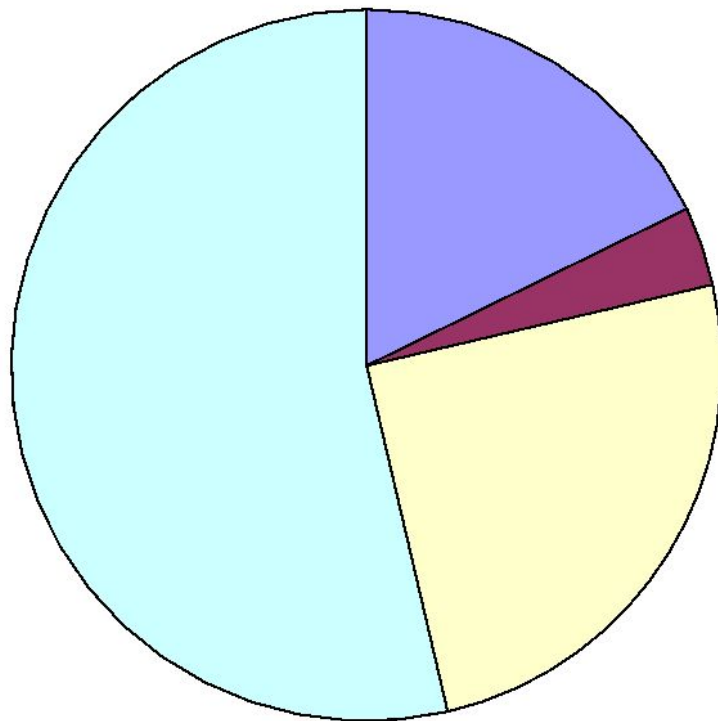


**Ответы 7-ых классов, о том  
какие правила они соблюдают  
при работе за компьютером.**

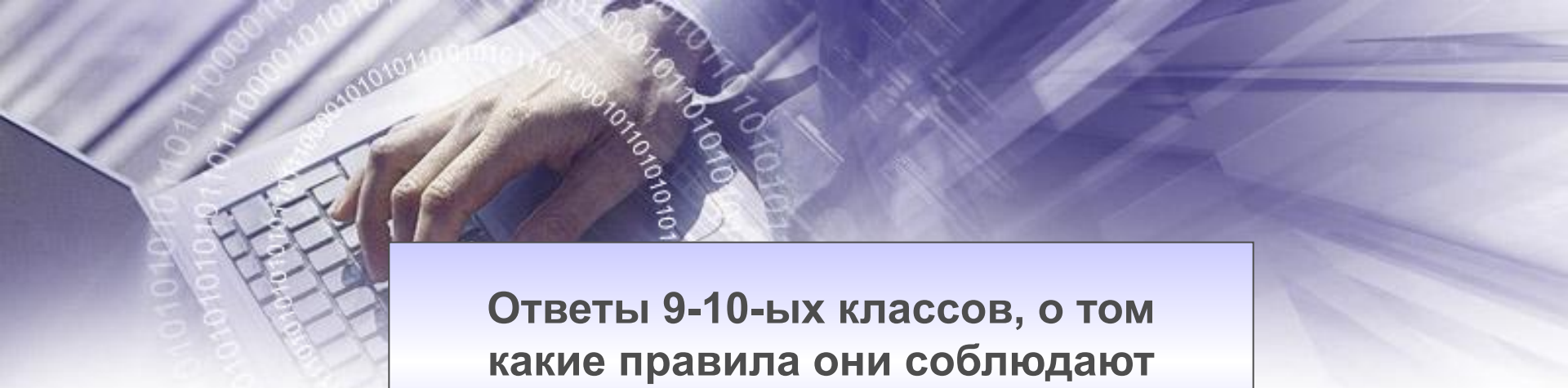


- Зарядка для глаз
- очки
- посадка
- не соблюдаю

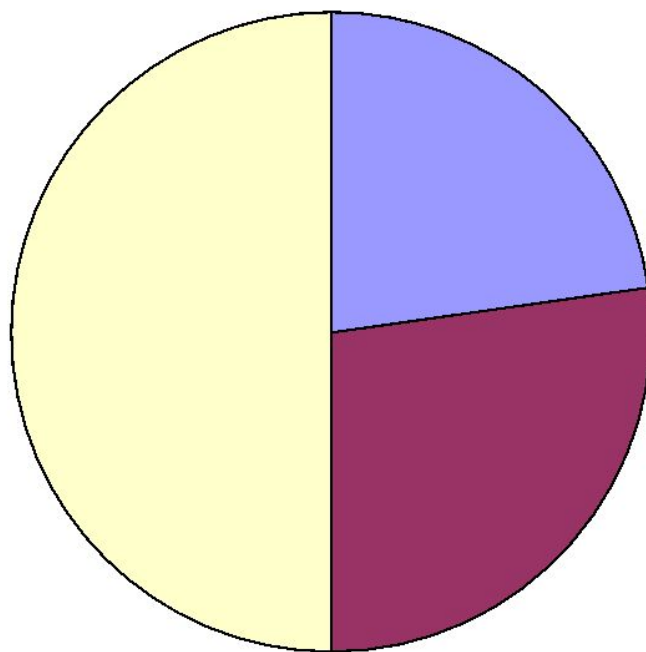
**Ответы 8-ых классов, о том  
какие правила они соблюдают  
при работе за компьютером.**






- Зарядка для глаз
- очки
- посадка
- не соблюдаю



**Ответы 9-10-ых классов, о том  
какие правила они соблюдают  
при работе за компьютером.**



-  Зарядка для глаз
-  посадка
-  не соблюдаю



## Плюсы и минусы использования компьютера

### • Плюсы

- Удобен
- Помогает в учёбе, работе, отдыхе, общении, интересах.

### • Минусы

- При неправильном обращении негативные влияние на здоровье человека



Благодарю за внимание!