

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. The background is a soft, out-of-focus blue and white gradient.

1. Введение

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



A hand in a white shirt is shown using a computer mouse. The background is a blurred image of a computer keyboard and mouse, overlaid with a pattern of binary code (0s and 1s) in a light blue color. The overall tone is professional and technological.

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.

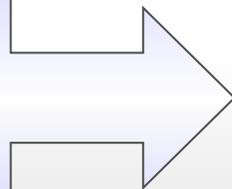




2.1.1. Компьютер и зрение.

- 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.

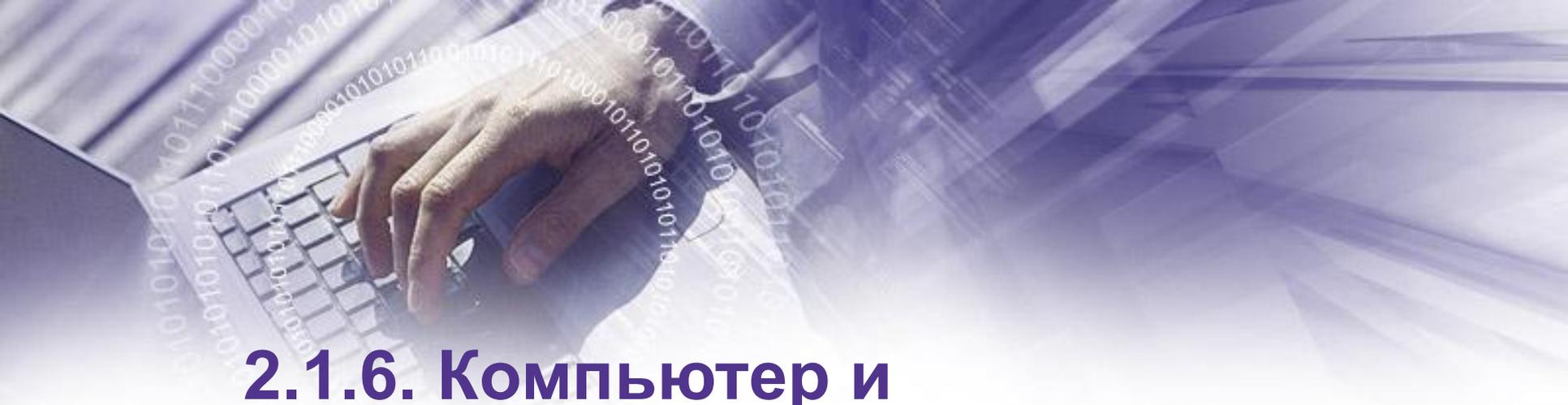




2.1.5. Стресс, бессонница, нервные расстройства.

- Кратковременная концентрация нервных процессов вызывает утомление.
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ С





2.1.6. Компьютер и кровеносная система.



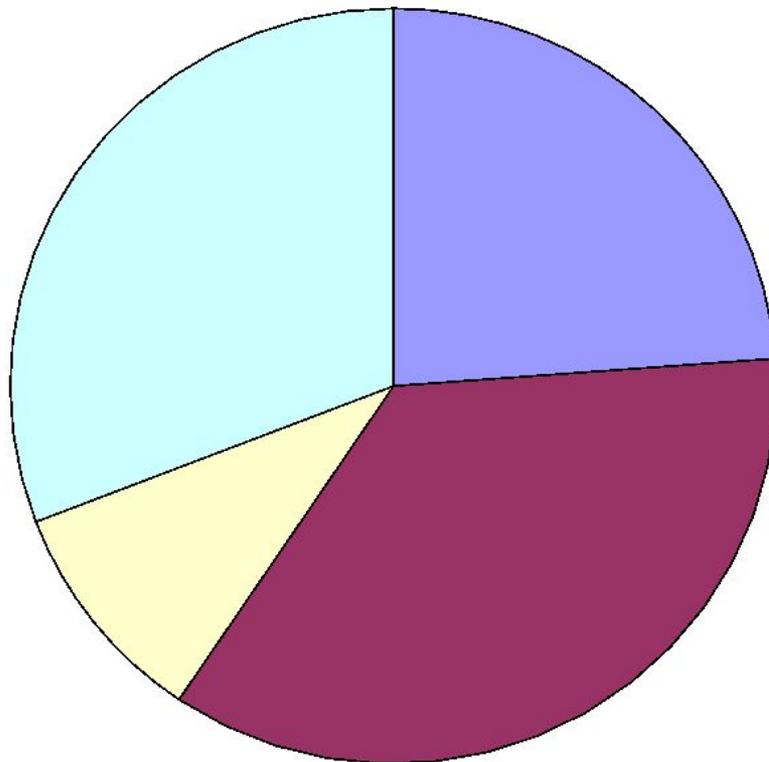
- Работающий за компьютером человек длительное время должен сохранять относительно неподвижное положение, что негативно сказывается на циркуляции крови во всем организме (застой крови).

Геморрой



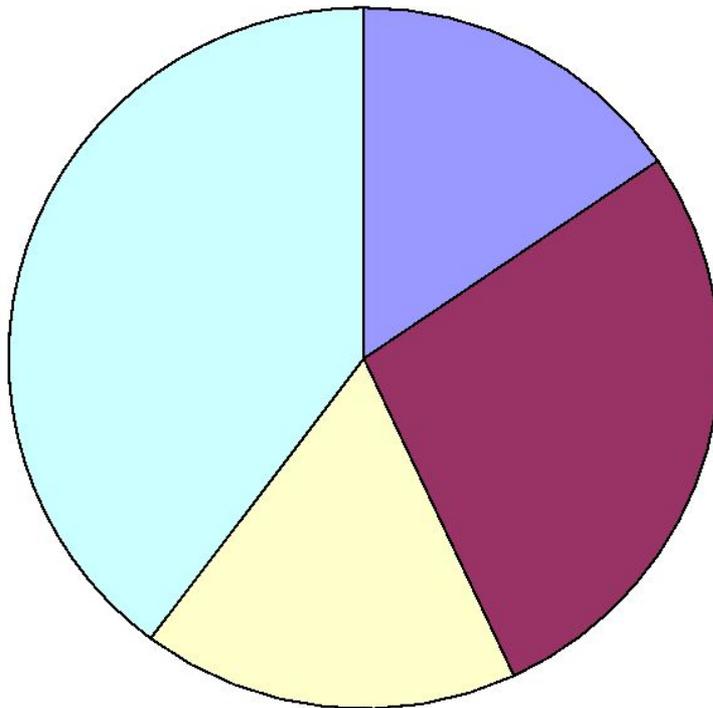
2.2. Практическая часть работы.

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



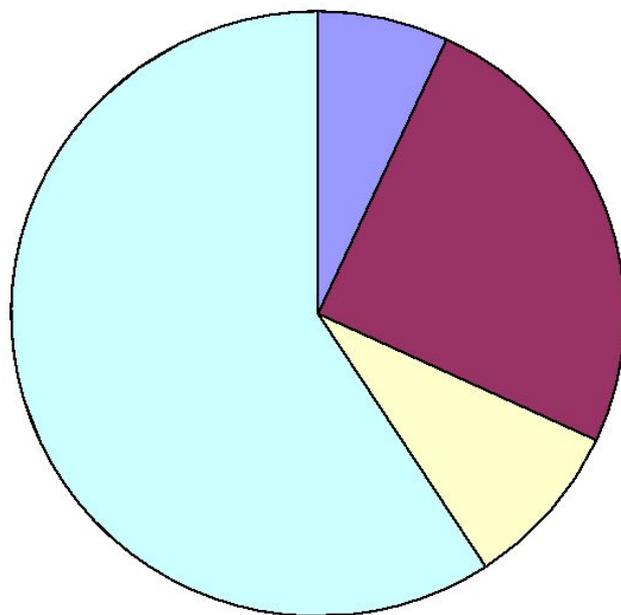
- 1. Мение часа
- 2. Час два
- 3. Два три часа
- 4. Более трёх часов

**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.**

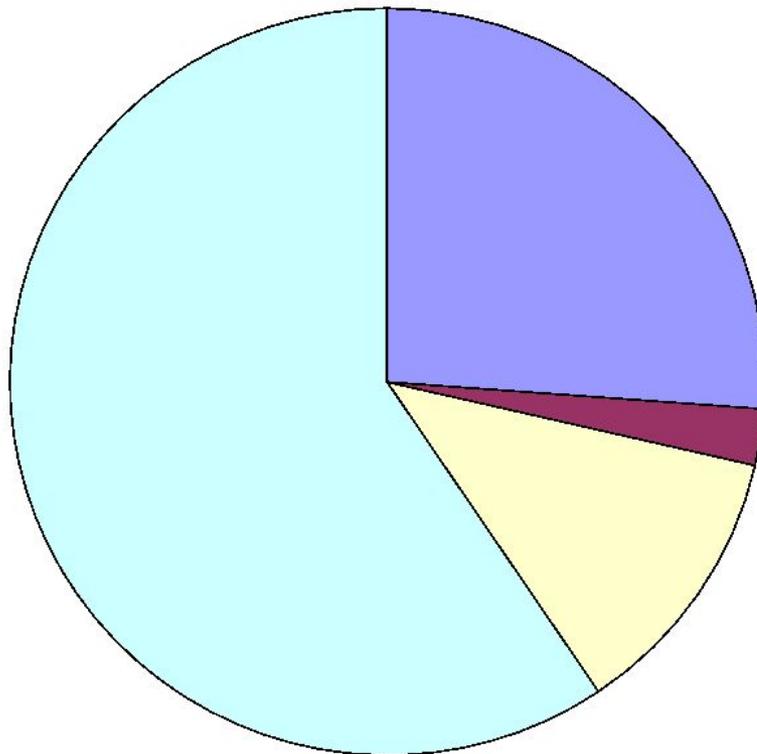


- 1. Мение часа
- 2. Час два
- 3. Два три часа
- 4. Более трёх часов



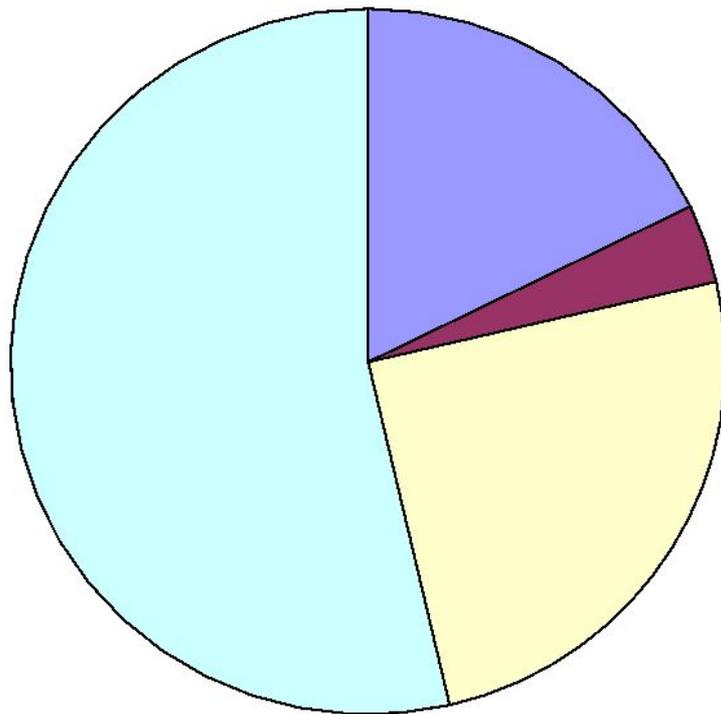
- Большинство опрошенных проводят за компьютером больше времени, чем допустимо нормой. Для подростков она составляет час – полтора.

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



- Зарядка для глаз
- очки
- посадка
- не соблюдаю

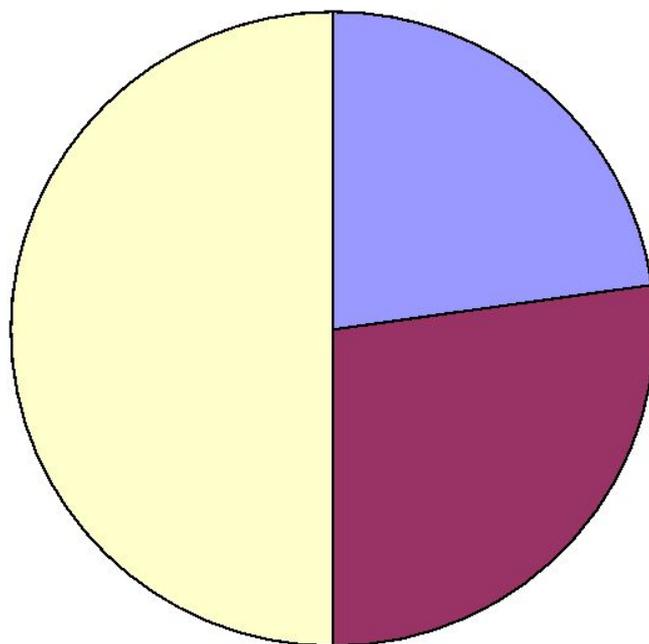
**Ответы 8-ых классов, о том
какие правила они соблюдают
при работе за компьютером.**



- 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!