

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования комитета по здравоохранению Администрации Волгоградской области  
«Медицинский колледж №1, Волгоград»

# **Влияние компьютера на здоровье человека**

Составила:

Студентка группы Му-511

Агаева Ирина

Руководитель – Гилярова М.Г.

г. Волгоград, 2012 г.

# Развитие современного общества

Развитие современного общества в настоящее время неразрывно связано с компьютерной техникой. В свете работы колледжа с использованием здоровьесформирующих технологий тема влияния компьютера на здоровье человека очень актуальна.

Компьютер – высокотехнологичное, технически хорошо продуманное устройство, но вместе с тем, очень опасное. Иногда опасность реальна, а иногда, она незаметно воздействует на Ваше здоровье и психику.



# Возможные воздействия:

Зрение человека не может длительно контактировать с изображением на компьютере, так как идет большая нагрузка на глаза.

Зачастую не учитывается расстояние от глаз до экрана, слишком большая яркость экрана, все это плохо сказывается на зрении.



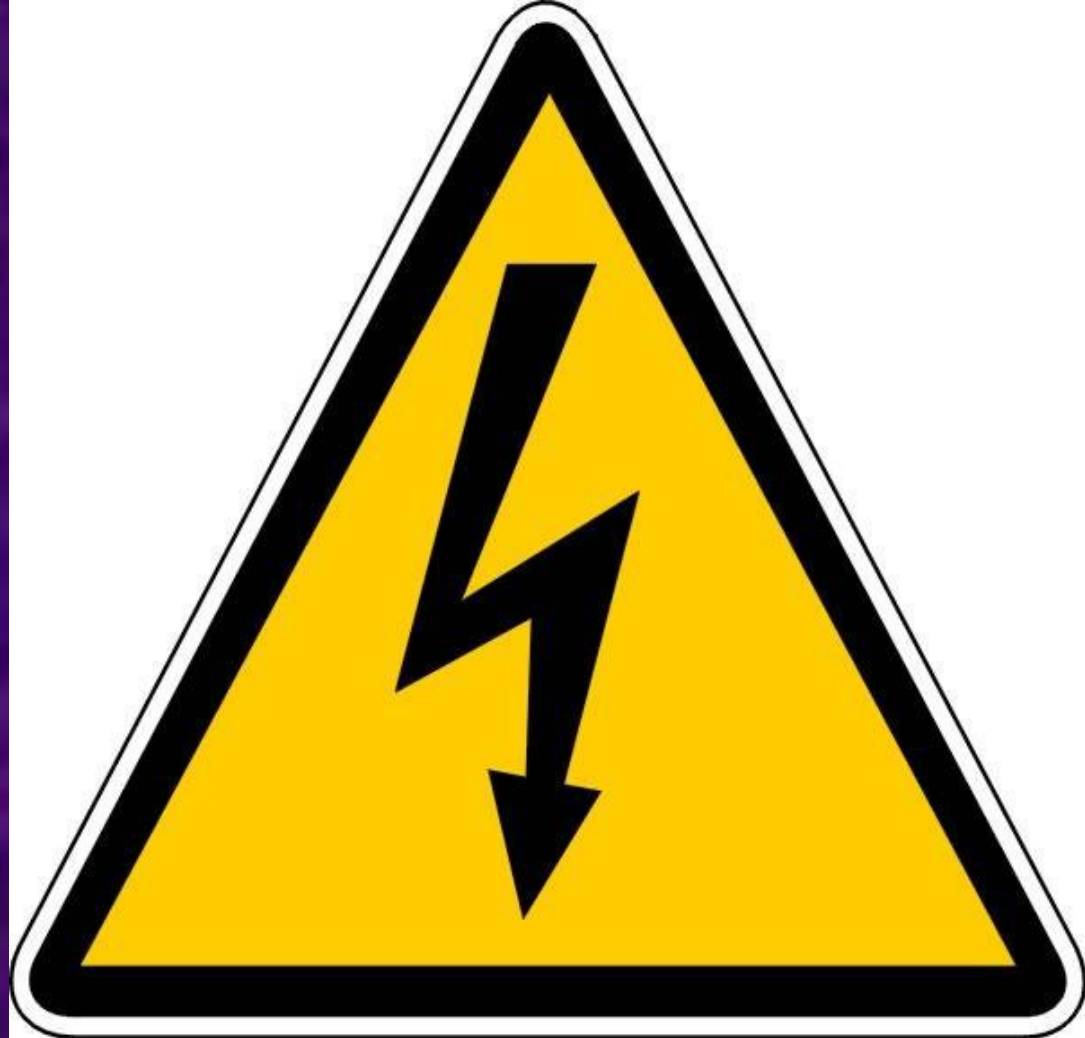


# Микроволновое (радиация) и электромагнитное излучение



# Возможные воздействия:

Высокое напряжение от 110 до 500В в неисправных блоках может сохраняться длительное время, поэтому **не следует касаться токоведущих частей под напряжением и не использовать компьютер в сырых помещениях.**

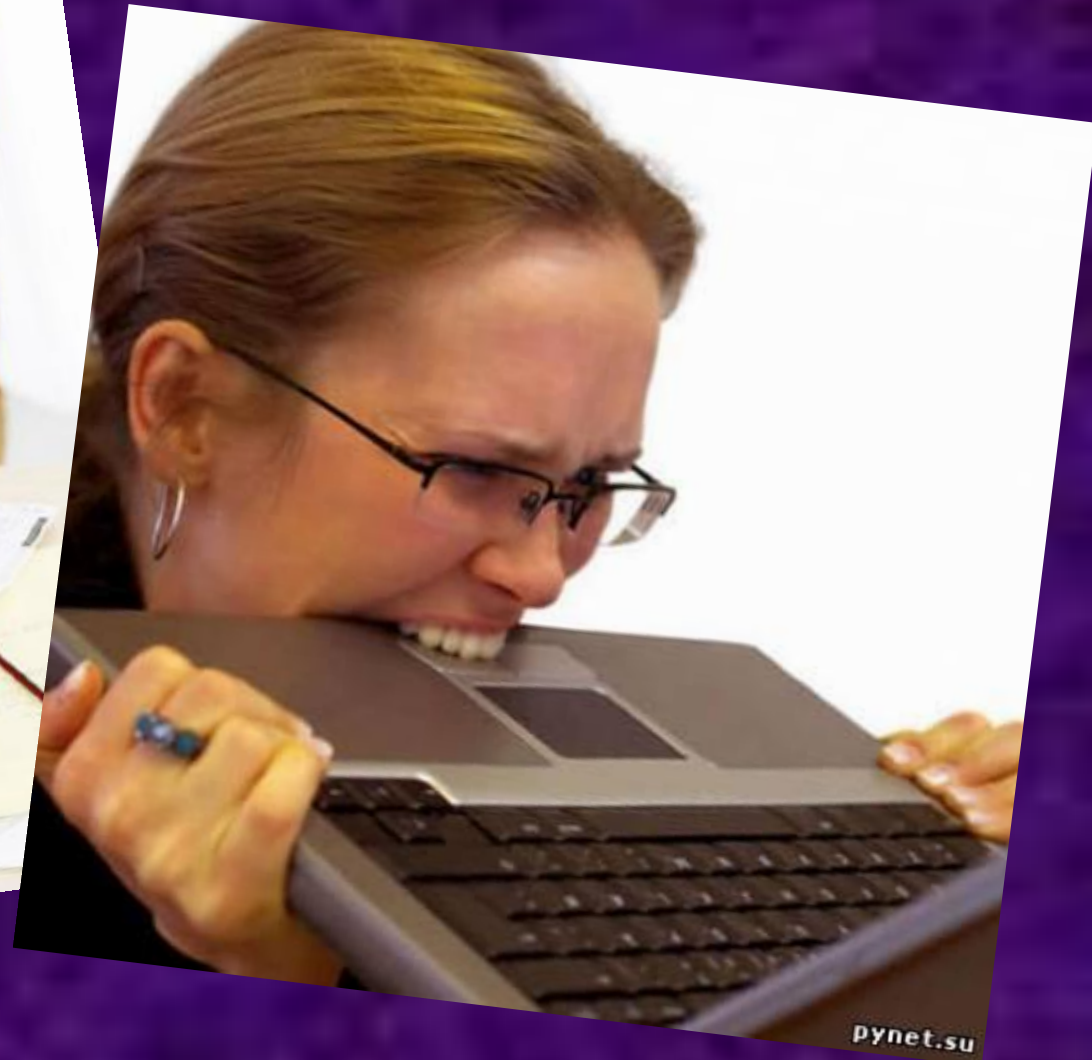




**Воздействие на осанку,**  
неправильная  
организация рабочего  
места может привести к  
**быстрому утомлению,**  
**искривлению**  
**позвоночника**  
(необходима правильная  
организация рабочего  
места и времени,  
гимнастика).



Компьютерные вирусы влияют на здоровье: плавающие линии, плавающая четкость, инфразвуки, ультразвуки, "двадцать пятый кадр", стресс от потери информации...





**Артрит** (при работе с мышкой и клавиатурой более всего задействованы - указательный и средний пальцы, мышцы запястья и предплечья, что может вызвать **болезнь суставов**)



– необходимо распределение нагрузки на все пальцы (десятипальцевый - слепой метод печати).





Ионизированная (наэлектризованная) пыль - сильный канцероген, поэтому необходимо проветривать помещение и содержать его в чистоте.



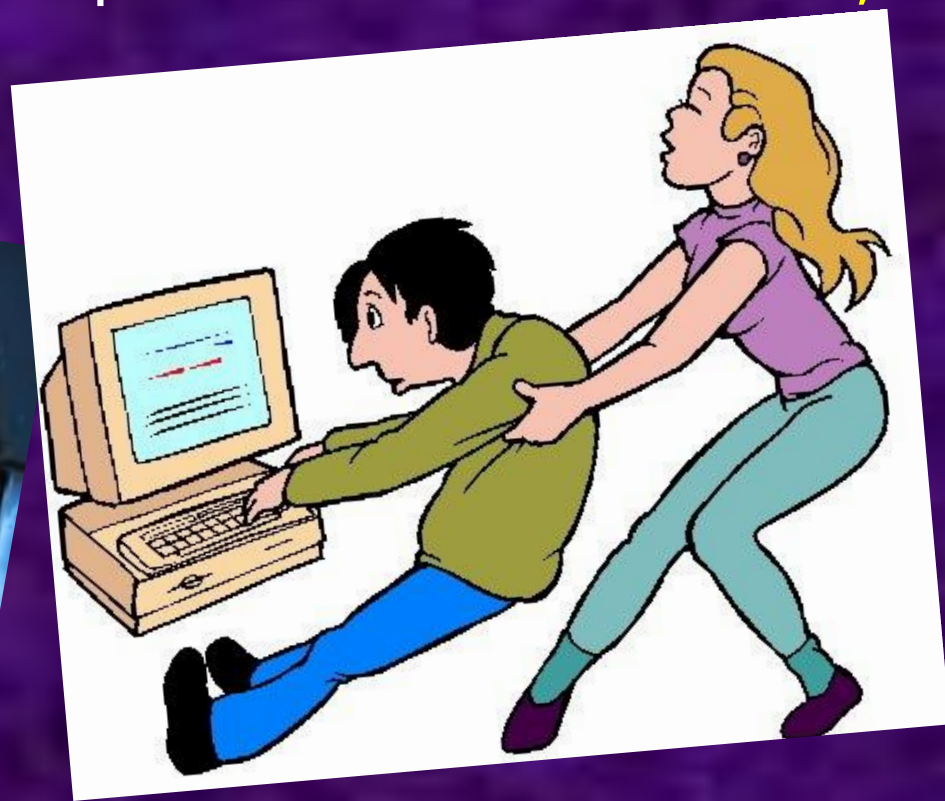
# Возможные воздействия:

Длительная, однообразная работа кистями и пальцами рук приводит к постепенному повреждению связочного и суставного аппарата кисти. Если вовремя не принять меры, то заболевание может стать хроническим.





Работа или игра за компьютером – это интеллектуальный труд. И потому основная часть нагрузки приходится на **нервную систему**, а именно, на **головной мозг**. Часто длительная работа за компьютером может быть **причиной головных болей**. Кроме того, вследствие чрезмерного увлечения компьютером, может развиваться такая **болезнь**, как **Интернет-зависимость**.



Инициативная группа кружка «Информатика» провела небольшое исследование, основанное на ответах студентов первого курса, обучающихся на базе основного общего образования нашего колледжа.



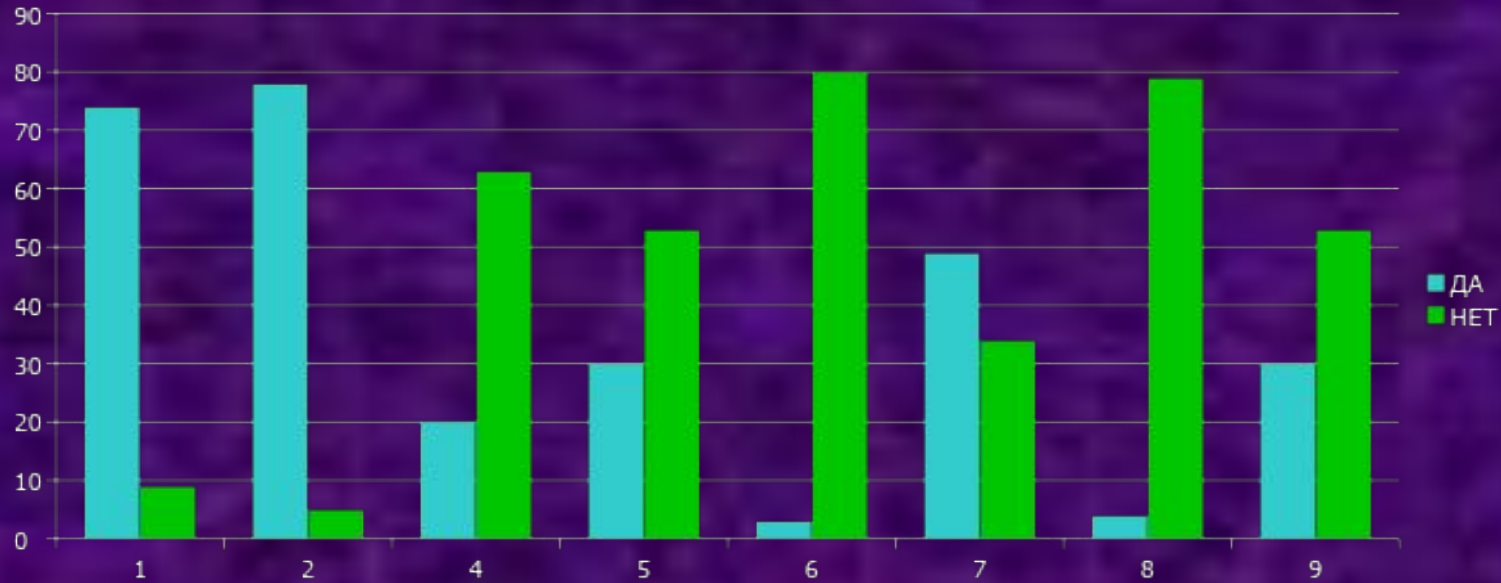


# Анкета:

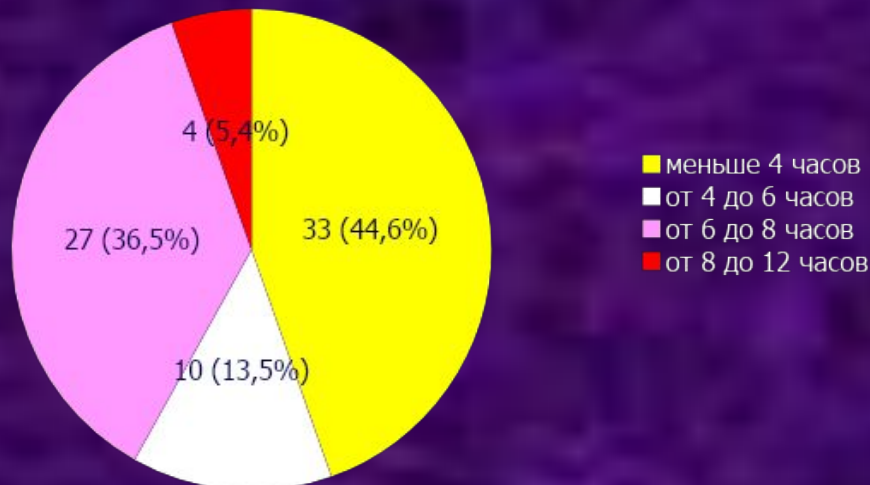
- 1) Имеете ли вы дома компьютер? (да, нет)
- 2) Пользуетесь ли вы Интернетом? (да, нет)
- 3) Сколько часов в сутки, в среднем, вы проводите за компьютером? (число)
- 4) Чувствуете ли вы резь в глазах, нагрузку на глаза, усталость глаз после работы за компьютером? (если да, то что именно)
- 5) Испытываете ли вы дискомфорт двигательного аппарата (боли в спине, отек ног, судороги мышц и т.д.) после работы за компьютером? (если да, то что именно)
- 6) Испытывали ли вы хоть раз статическое напряжение при работе за компьютером (искра между человеком и частями ПК)? (да, нет)
- 7) Испытывали ли вы психологическое воздействие от внедрения в ваш ПК компьютерного вируса (искажение, потеря информации, некорректная работа программного обеспечения)? (да, нет)
- 8) Появилась ли у вас болезнь суставов на пальцах рук, в мышцах запястья и предплечья (нервный тик, судорога, сокращения мышц)? (да, нет)
- 9) Имеете ли вы психологическую (компьютерную) зависимость (не можете оторваться от Интернета, компьютерной игры и т.д.)? (да, нет)
- 10) Как вы считаете, на сколько % влияет компьютер на наше здоровье, если все здоровье принять за 100%? (число)

# Итоги анкетирования

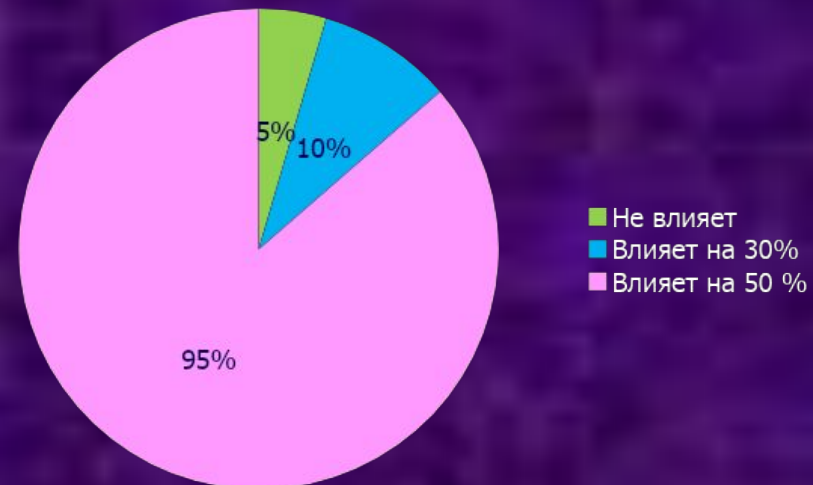
Ответы на вопросы, кроме 3 и 10



Вопрос 3. Продолжительность работы за компьютером



Вопрос 10. Мнение студентов о влиянии ПК на здоровье





# Выводы анкетирования

- Большинство студентов колледжа имеют компьютеры дома.
- Хотим мы этого или нет, компьютерная техника оказывает влияние на здоровье и развитие человека.



- При самооценке студентами своего самочувствия, многие отмечают, что происходит влияние компьютера на здоровье человека (по разным оценкам от 50% до 100%).
- Некоторые студенты испытали на себе такие проявления длительной работы за компьютером как :  
боль в спине и пояснице, затекание ног, шеи, усталость, отечность, резь в глазах, покраснение, помутнение, почесывание глаз.



# Несложные правила



1. Долгие часы мы проводим за ПК в неподвижной позе, а это негативно воздействует на позвоночник, доводит до застоя крови, из-за чего расширяются сосуды, возникают некоторые заболевания. Чтобы избежать «сидячей» болезни почаще разминайтесь, делайте перерывы для глаз, аэробные упражнения, больше ходите.

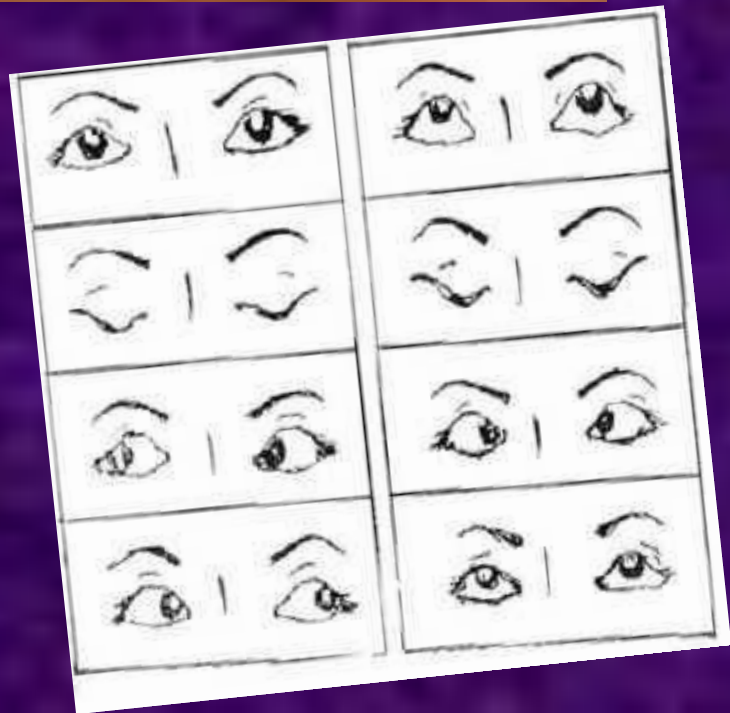




# Несложные правила



2. Чтобы избежать болезни глаз, применяйте капли для их увлажнения, делайте зрительную гимнастику, немного меняйте положение головы перед экраном, чаще моргайте, принимайте витамины.



# Несложные правила



3. Учтите, что ненормированный прием еды очень вредит. Поэтому, в обязательном порядке при планировании графика дня не забывайте о завтраке, обеде и ужине. Включите в рацион свежие овощи, фрукты, каши, горячие супы. Не забывайте о питье, так как вода поможет вам продержаться в тонусе.





# Несложные правила



4. Никогда не отказывайтесь от отдыха, занятий спортом, прогулок. Максимально оградите себя от социальных сетей и блогов, либо воспринимайте общение с людьми в них адекватно.





# Несложные правила



5. Интенсивная работа с клавиатурой вызывает болевые ощущения в локтевых суставах, предплечьях, запястьях, в кистях и пальцах рук. Делайте различные упражнения и гимнастику.

Таким образом, существует множество опасностей, которые могут угрожать человеку при работе с компьютером, но их можно избежать, следуя этим правилам.



Простые советы по организации рабочего места помогут предотвратить развитие заболеваний.





# ИНФОРМАЦИОННЫЕ СТОЧНИКИ

1. Информатика и ИКТ./ Под ред. Проф. Н. В. Макаровой. – СПб.: Питер, 2009. – 224 с.
2. [http://www.google.ru/imgres?q=медицина&hl=ru&newwindow=1&sa=X&rlz=1C1ASUT\\_ruRU448RU448&biw=1366&bih=667&tbm=isch&prmd=imvnsbrl&tbnid=2Z9vkIMV4ObU\\_M:&imgrefurl=http://h](http://www.google.ru/imgres?q=медицина&hl=ru&newwindow=1&sa=X&rlz=1C1ASUT_ruRU448RU448&biw=1366&bih=667&tbm=isch&prmd=imvnsbrl&tbnid=2Z9vkIMV4ObU_M:&imgrefurl=http://h)
3. [http://www.google.ru/imgres?q=медицина+и+влияние+компьютера&hl=ru&newwindow=1&rlz=1C1ASUT\\_ruRU448RU448&biw=1366&bih=624&tbm=isch&tbnid=olgYEJIEtO2W4M:&imgrefurl=http://vam-zhenshini.ru/medicina/8](http://www.google.ru/imgres?q=медицина+и+влияние+компьютера&hl=ru&newwindow=1&rlz=1C1ASUT_ruRU448RU448&biw=1366&bih=624&tbm=isch&tbnid=olgYEJIEtO2W4M:&imgrefurl=http://vam-zhenshini.ru/medicina/8)
4. <http://www.crys.ras.ru/labs/trackmem/>
5. <http://buildperson.ru/photos/photo996.html>
6. <http://www.zadira.info/news/11383>
7. <http://morehealthy.ru/material/reaktsiya-organizma-na-stress-608.html>
8. <http://www.shutterstock.com/language.ru/s/8>.  
<http://www.shutterstock.com/language.ru/s/ревматоидно/8>.  
<http://www.shutterstock.com/language.ru/s/ревматоидно/search.html>
9. <http://www.lab63.ru/?p=4>
10. [http://prodam.alm.slando.kz/alma-ata/zaschita-ot-elektromagnitnogo-izlucheniya\\_P\\_33895201.html](http://prodam.alm.slando.kz/alma-ata/zaschita-ot-elektromagnitnogo-izlucheniya_P_33895201.html)
11. <http://www.electro-mpo.ru/card6272.html>
12. <http://www.co1858.ru/lastnews/page/203/>

Спасибо за внимание