

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.

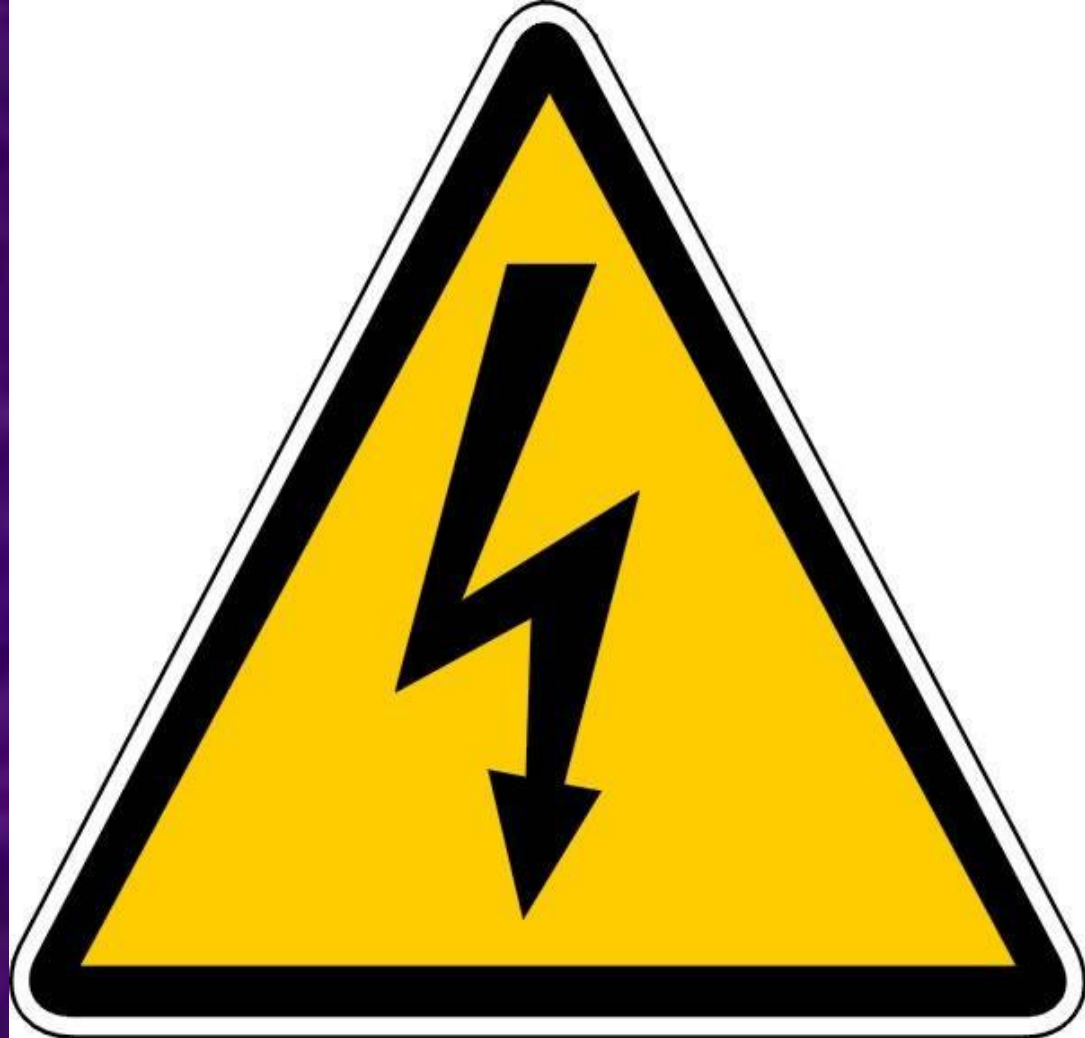


Микроволновое (радиация) и электромагнитное излучение



Возможные воздействия:

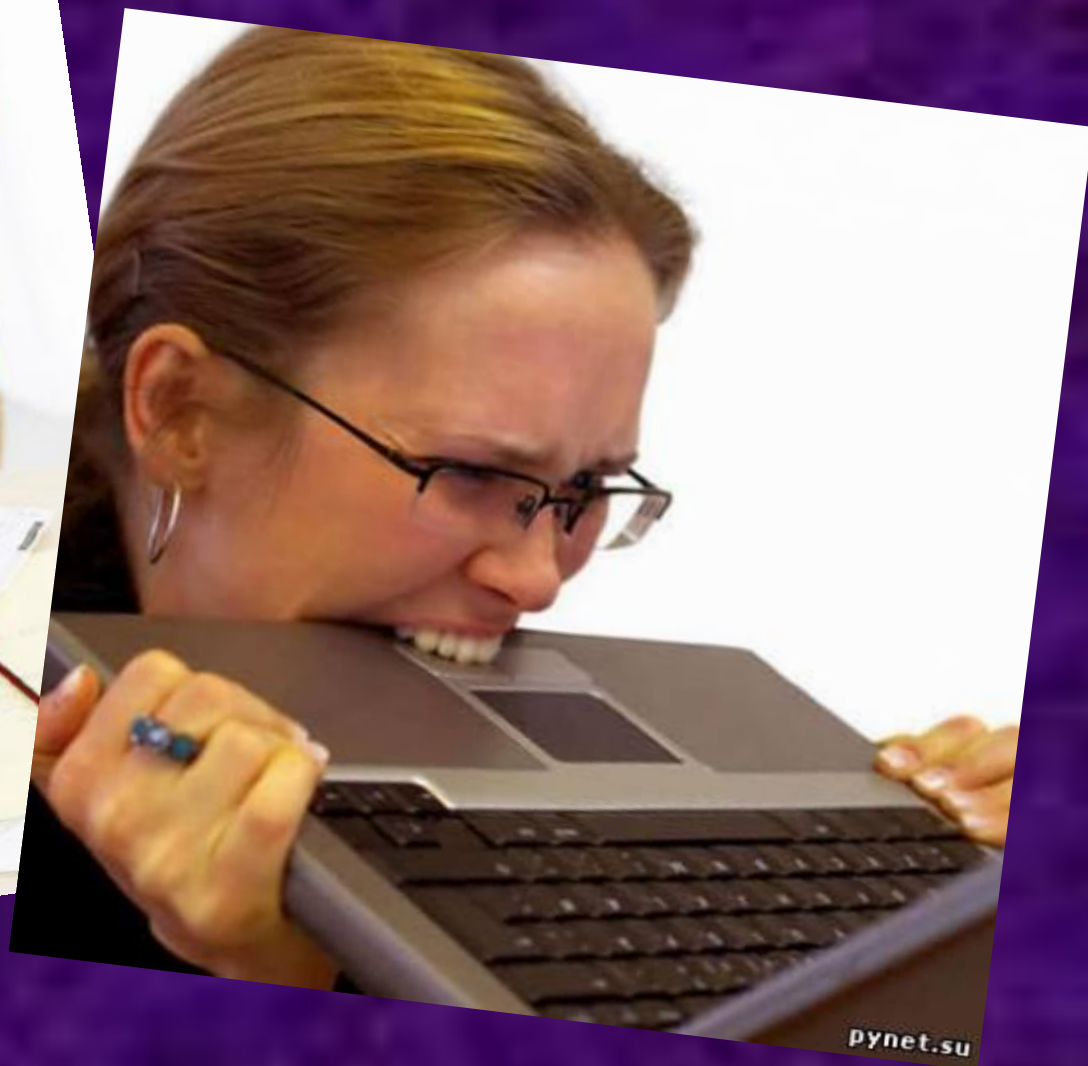
Высокое напряжение от 110 до 500В в неисправных блоках может сохраняться длительное время, поэтому **не следует касаться токоведущих частей под напряжением и не использовать компьютер в сырых помещениях.**



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 развиться 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.

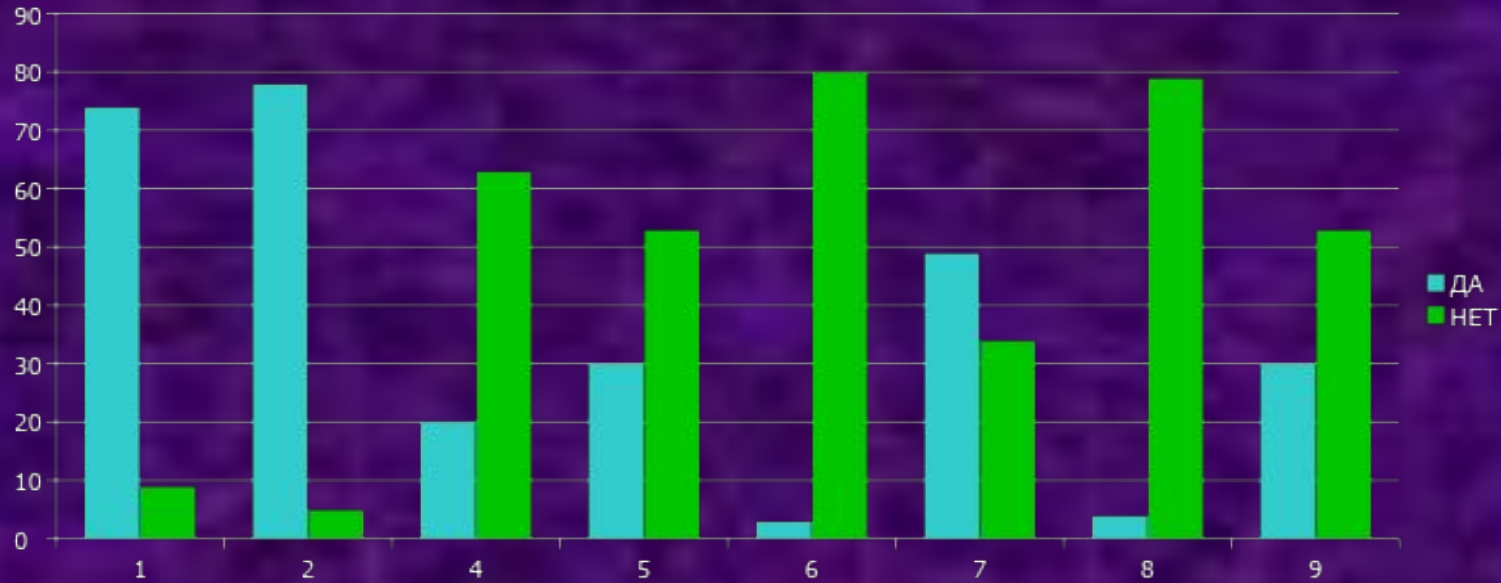


Анкета:

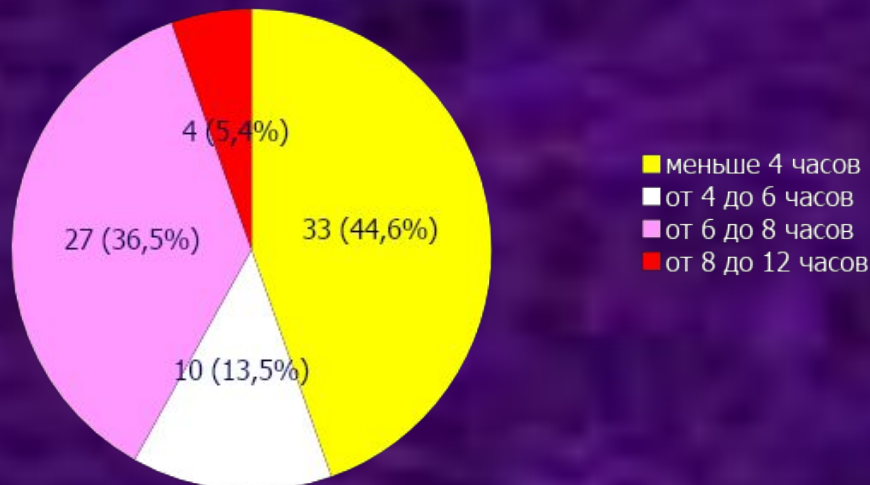
- 1) Имеете ли вы дома компьютер? (да, нет)
- 2) Пользуетесь ли вы Интернетом? (да, нет)
- 3) Сколько часов в сутки, в среднем, вы проводите за компьютером? (число)
- 4) Чувствуете ли вы резь в глазах, нагрузку на глаза, усталость глаз после работы за компьютером? (если да, то что именно)
- 5) Испытываете 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

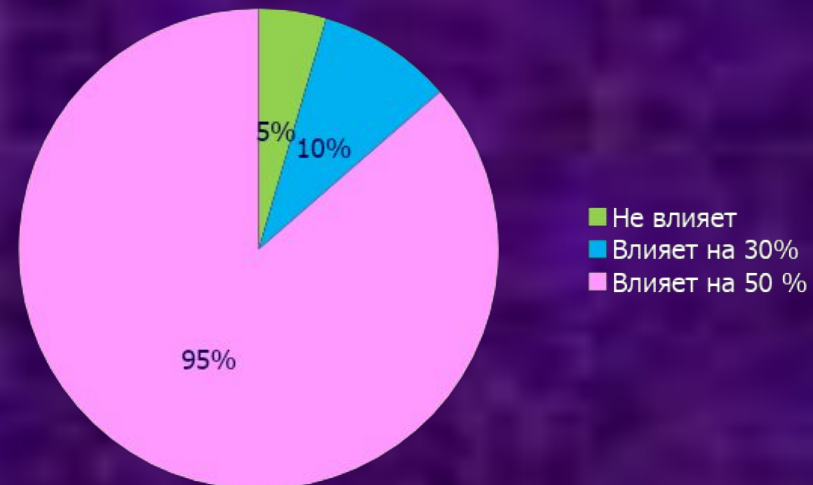
Ответы на вопросы, кроме 3 и 10



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



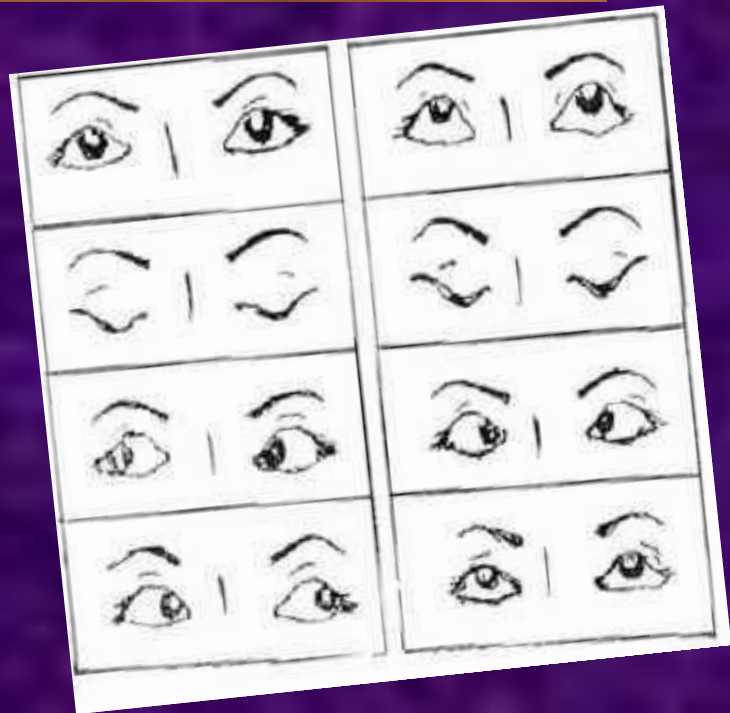
1. Долгие часы мы проводим за ПК в неподвижной позе, а это негативно воздействует на позвоночник, доводит до застоя крови, из-за чего расширяются сосуды, возникают некоторые заболевания. Чтобы избежать «сидячей» болезни почаще разминайтесь, делайте перерывы для глаз, аэробные упражнения, больше ходите.



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
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
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
11. <http://www.electro-mpo.ru/card6272.html>
12. <http://www.co1858.ru/lastnews/page/203/>

Спасибо за внимание