Влияние компьютера на здоровье человека.

Выполнила:
Тюкпиекова Карина группы 2Б

Никто, пожалуй, не станет оспаривать тот факт, что компьютер для многих стал другом и помощником. Мы не расстаемся с ним дома, а теперь и в школе. Не выходя на улицу, мы можем узнать прогноз погоды, заказать себе еду на дом, заказать билеты, пообщаться с друзьями из других городов и стран. Это все, конечно, хорошо, но ведь существует и оборотная сторона медали. Длительная работа за компьютером негативно сказывается на многих функциях нашего организма: нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах, на зрении и костно-мышечном аппарате человека... Что это может означать для простого человека? Все что угодно! От испорченного зрения до варикозного расширения вен на ногах. Честно говоря, все это вы можете "заработать" и без компьютера, просто ведя несбалансированный образ жизни. Компьютер является лишь еще одним звеном в той же цепи: переутомление, малоподвижный образ жизни, неправильное питание и так далее. Так как же быть? Как избежать вредного воздействия компьютера на организм? В данной работе мы рассмотрим основные вредные факторы воздействия компьютера на организм человека и постараемся узнать, как с ними бороться.

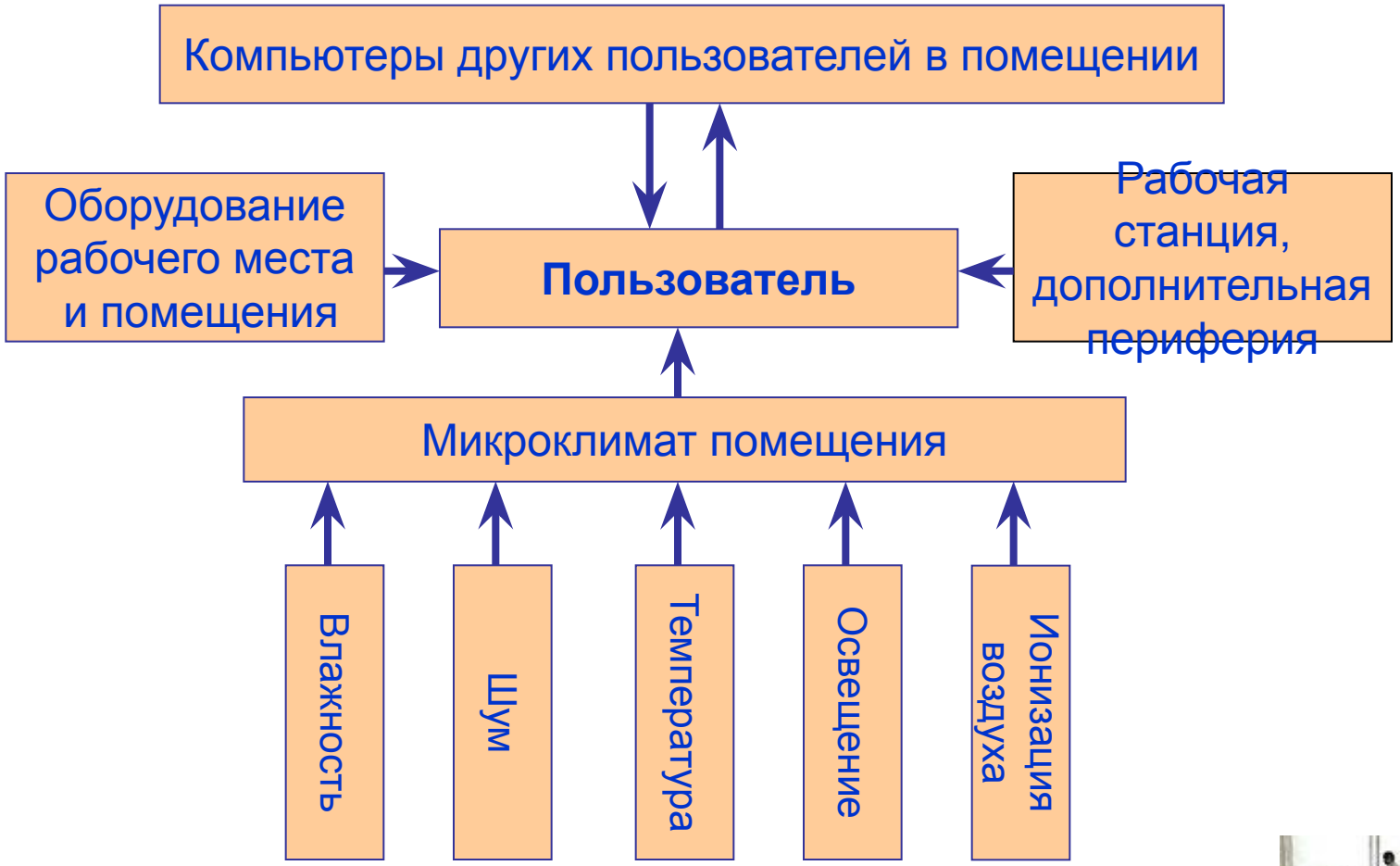
Задача, которую мы перед собой ставим – дать практические рекомендации по уменьшению отрицательных проявлений влияния современных информационных технологий на человека.

Применение изложенных в реферате гигиенических и физкультурно-оздоровительных мероприятий поможет оградить себя от отрицательного воздействия компьютеров, повысить свою работоспособность и

Основные негативные факторы воздействия компьютера на здоровье человека:

- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- сидячее положение в течение длительного времени;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при работе с компьютером.

Система взаимодействия человека, машины и окружающей среды.



	Симптомы воздействия	Процент сообщивших о симптомах операторов, работающих за компьютером			
		до 1 года (неполная смена)	до 1 года (полная смена)	более 1 года	более 2 лет
1	Головная боль и боль в глазах	8	35	51	76
2	Утомление, головокружение	5	32	41	69
3	Нарушение ночного сна	-	8	15	50
4	Сонливость в течении дня	11	22	48	76
5	Изменение настроения	8	24	27	50
6	Повышенная раздражительность	3	11	22	51
7	Депрессия	3	16	22	50
8	Снижение интеллектуальных способностей, ухудшение памяти	-	3	12	40
9	Натяжение кожи лба и головы	3	5	13	19
10	Выпадение волос	-	-	3	5
11	Боль в мышцах	11	14	21	32
12	Боль в области сердца, неровное сердцебиение, одышка	-	5	7	32
13	Снижение половой активности	12	18	34	64

снятия симптомов синдрома компьютерного стресса

Комплекс упражнений для мышц тела глаз

Упражнение 1. Закройте глаза и помассируйте пальцами, делая легкие круговые поглаживающие движения от носа наружу, надбровные дуги и нижнюю часть глазниц 20-30 с. Затем посидите с закрытыми глазами 10-15 с.

Симптом: сонливость, утомляемость.

Упражнения: круговые движения головой; перевод взгляда с ближнего на дальнее расстояние – одним глазом; перевод взгляда с ближнего на дальнее расстояние – двумя глазами.

Симптом: головная боль после кропотливой работы.

Упражнения: круговые движения головы; перевод взгляда с ближайших точек на дальние – одним глазом; перевод взгляда из угла в угол; пальминг; общее потягивание тела; пожимание плечами (круговые движения плечами).

Симптом: раздражительность во время или после работы.

Упражнения: напряжение глаз; перевод взгляда с ближнего на дальнее расстояние – одним глазом; перевод взгляда с ближнего на дальнее расстояние – двумя глазами; поочередное фокусирование взгляда на левом и правом углах комнаты.

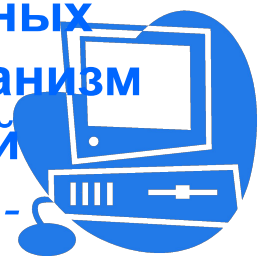
постараитесь поднять и выпрямить руки. Оставаитесь в таком положении 5-10 с. Повторить 5-10 раз.

Упражнение 6. В положении стоя медленно поднимайте руки, одновременно поворачивая голову то налево, то направо до тех пор, пока не почувствуете легкое напряжение.

Упражнение 7. Данное упражнение поможет нейтрализовать последствия длительного пребывания в наклонном вперед положении, когда вы долго и внимательно смотрите на экран. Медленно опустите подбородок так, чтобы под ним образовались складки, оставайтесь в таком положении 5 с. Повторите 5-10 раз.

Упражнение 8. Если есть возможность, поднимите руки вверх, напряженно разведите пальцы, напрягите все мышцы тела, задержите дыхание на 7-8 с. С поворотом тела «уроните» руки и расслабьте все тело на 7-8 с. Повторите 3-5 раз.

выраженными безусловно положительными явлениями, неизбежно влечет за собой и отрицательные стороны. Вопросы компьютеризации общества сейчас стоят в ряду множества факторов, влияющих на здоровье людей. Именно поэтому так важно оценить степень влияния информационных технологий на здоровье человека.

Последнее время часто приходится слышать о вредном воздействии компьютера как одного из средств современных информационных технологий на организм пользователя. Степень безопасности пользователя компьютерной техникой регулируется множеством различных международных стандартов, которые год от года становятся все строже и строже. Последние исследования ученых показали, что не столько сама компьютерная техника является непосредственным фактором негативного воздействия на организм человека, сколько неправильное ее расположение, несоблюдение элементарных гигиенических норм, касающихся труда и отдыха.

Исследуя проблему влияния компьютера на здоровье человека, становится очевидным, что средства современных информационных технологий, безусловно, влияют на организм пользователя и «общение» с компьютером требует жесткой регламентации рабочего времени и разработки санитарно-