# 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.

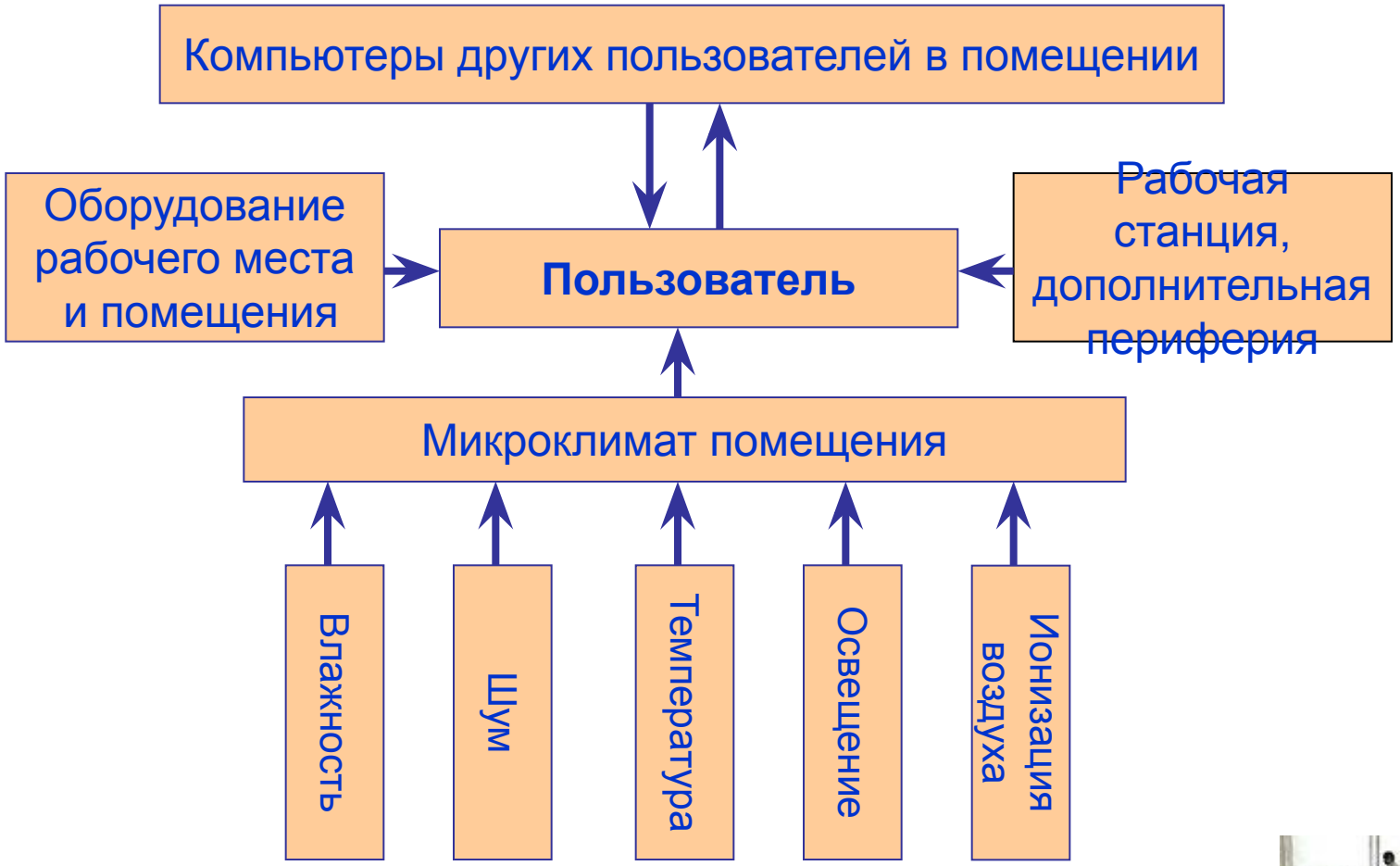
Задача, которую мы перед собой ставим – дать практические рекомендации по уменьшению отрицательных проявлений влияния современных информационных технологий на человека.

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.

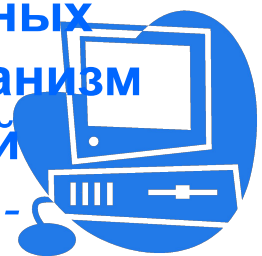
постараитесь поднять и выпрямить руки. Оставаитесь в таком положении 5-10 с. Повторить 5-10 раз.

*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-