

# Исследовательская работа на тему: “Вред компьютера для человека”

Выполнил ученик школы лицея  
“Бригантина” 9б класса Щупляков  
Артём.

Руководитель:  
Левченко Татьяна Геннадьевна

Цель: Определить влияние компьютера на здоровье человека и дать рекомендации по сохранению здоровья при работе за компьютером.

Задачи:

- Сформулировать факторы влияния на здоровье человека.
- Описать основные проблемы.
- Сформулировать правила для работы за компьютером.

# Актуальность темы

Компьютер используется во многих областях жизнедеятельности человека, он незаменим на работе, в учёбе и является любимым развлечением. Из-за с увеличения времени, проводимого за работой с компьютером, возрастает угроза вреда для здоровья человека, поэтому проблема умения защитить себя от этого влияния становится все более актуальной.

## Факторы влияния компьютера на здоровье человека

К основным негативным факторам относятся:

- 1) Сидячее положение в течение длительного времени;
- 2) Наличие излучения от монитора;
- 3) Утомление глаз, нагрузка на зрение;
- 4) Перегрузка суставов кистей;
- 5) Затрудненное дыхание;
- 6) Компьютерная зависимость;
- 7) Развитие остеохондроза.



## Чрезмерное увлечение компьютерными играми и интернетом

Обычно, именно эти факторы вызывают некое подобие зависимости, которое иногда связывается с невозможностью оторваться от своего увлечения, вызывая своего рода зависимость от Интернета или от компьютерных игр.

В таких случаях человек оказывается просто не в состоянии представить себе свое существование без компьютера, тратя на него все большее и большее количество своего времени и здоровья.



## Симптомы интернет - зависимых людей

- 1) Ощущение хорошего самочувствия, а иногда даже эйфории от присутствия за компьютером;
- 2) Проблематичность, а в некоторых случаях и невозможность прервать работу;
- 3) Увеличение количества времени, проведенного за экраном монитора;
- 4) Невнимательное отношение к членам семьи и друзьям;
- 5) Ощущение внутреннего дискомфорта, пустоты, депрессии и раздражения;
- 6) Возникновения проблем с работой или учебой.



## Влияние компьютера на физическое здоровье человека

Проблема Работая за компьютером длительное время, человек находится в относительно неподвижном положении, что отрицательно сказывается на состоянии позвоночника.



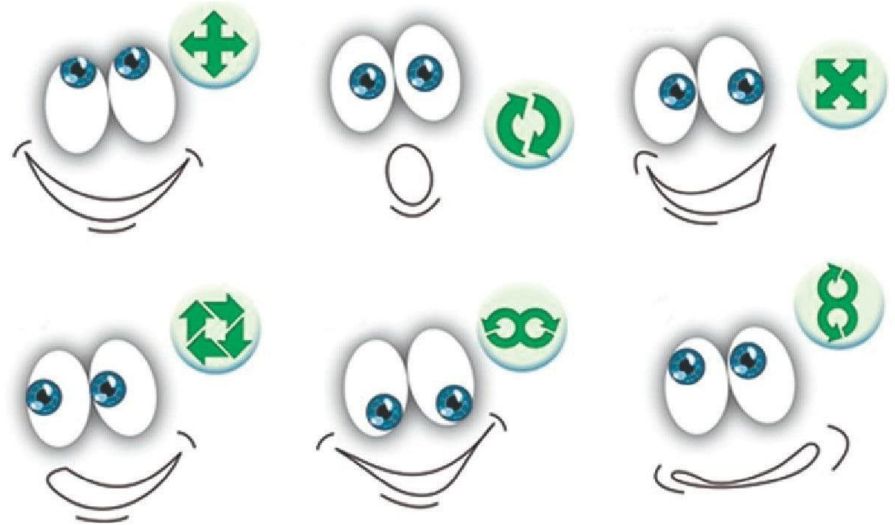
Профилактика Больше двигайтесь, вставайте и делайте зарядку через определённые промежутки, или просто прохаживайтесь.



Проблема При чтении информации с экрана компьютера возникает перенапряжение глаз.



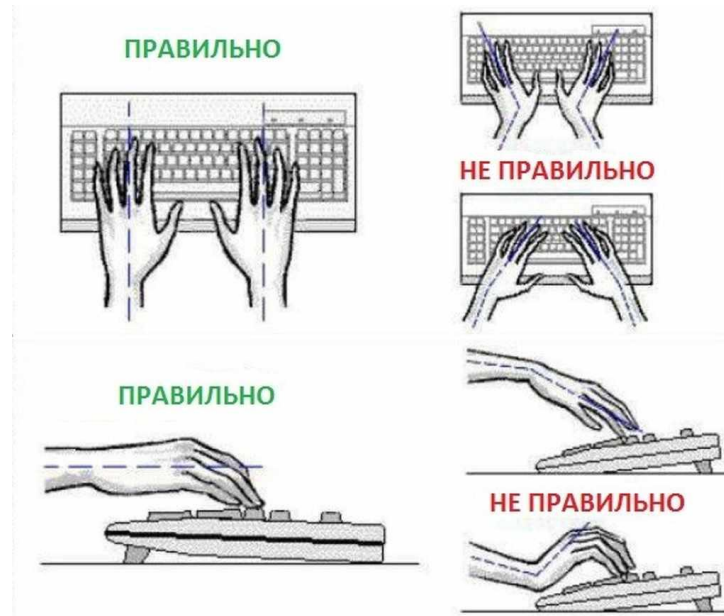
Профилактика Зрительная гимнастика, смена положения перед монитором.





Проблема При длительной работе на клавиатуре возникает перенапряжение мышц предплечья и суставов кисти.

Профилактика Пересмотрите организацию своего рабочего места, подберите удобное расположение клавиатуры.



Проблема Постоянное электромагнитное воздействие оказывает негативное влияние на нервную систему человека.

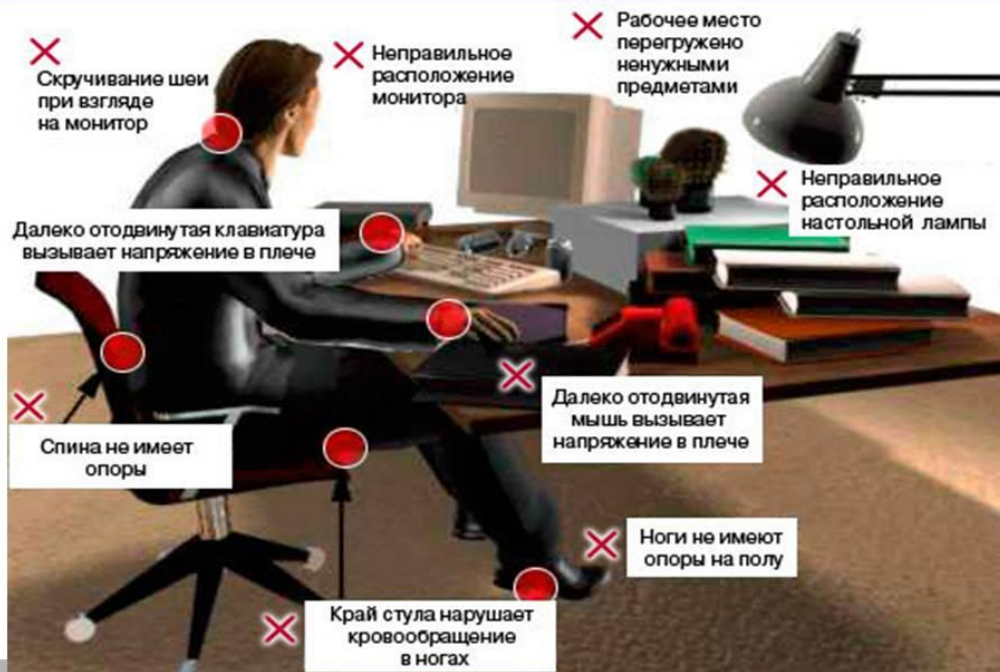


Профилактика Следует правильно организовывать свой рабочий день, рационально распределять время, чередовать различные дела.



# Правильная посадка

## Неправильная посадка за компьютером



## Неправильная посадка

## Правильная посадка за компьютером



## Заключение

В XXI веке компьютер является неотъемлемой частью каждого человека, и он проводит сидя за ним достаточно много времени без отдыха. Поэтому необходимо придерживаться мер, направленных на организацию безопасных условий для людей, работающих с компьютером. Компьютерная техника развивается сегодня особенно стремительно. Что вчера было актуально и соответствовало нормам безопасности для человека, сегодня эти нормы несовершенны. Но даже самое эргономичное оборудование в мире не поможет нам избежать заболеваний, если использовать его неправильно. Следуя простым советам по эргономичной организации рабочего места, можно предотвратить дальнейшее развитие заболеваний.

**Должен сказать добился своих целей и задач**

## Вывод

Неразумное отношение к своему здоровью может нанести значительный вред. Профилактика – легкий способ предотвращения любого заболевания. Правильно организуйте свое рабочее место, следуя приведенным выше инструкциям. Каждые 30 минут делайте разминку. Не принимайте пищу за компьютером. Не забывайте про правильное освещение, гигиену и санитарные нормы. Правильно распределяйте работу, чтобы не перегружать организм.