

Вплив комп'ютера на здоров'я людини

6=9

Ну що я підготував і що?

Комп'ютер

Сьогодні комп'ютер увійшов в усі сфери людського життя. Причому, комп'ютер в наші дні став уже не просто робочим пристосуванням, а правою рукою людини. Це цілком природний і закономірний процес, однак, з ним пов'язані деякі питання. Людей все більше турбують наслідки контакту людини і комп'ютера, зокрема, їх турбує питання про те, чи є шкода комп'ютера на здоров'я людини.

6=9

Комп'ютер все ще комп'ютер

Розглядаючи шкоду комп'ютера на здоров'я людини, відзначимо головні чинники ризику. До них відносяться:

- Наслідки електромагнітного випромінювання;
- Проблеми з зором;
- Проблеми з м'язами і суглобами.

При цьому ступінь ризику залежить від того часу, який людина проводить за комп'ютером.

6=9

Електромагнітне випромінювання

Зупинимося детальніше на такому явищі, як електромагнітне випромінювання. Адже у багатьох людей це поняття асоціюється з чимось, на зразок рентгенівських променів, і шкода комп'ютера на здоров'я людини в основному пов'язують з цим терміном.

Електромагнітне випромінювання створюється навколо будь-якого пристрою, що виробляє і споживає електроенергію. Це випромінювання не можна почути, побачити чи понюхати, але воно все одно присутня всюди. І хоча шкода комп'ютера на здоров'я людини через електромагнітне випромінювання не доведена, єдиної думки серед вчених немає.

Вплив на очі людини

Читання інформації з монітора викликає перенапруження очей. Виникає це головним чином тому, що під час читання з монітора відстань від тексту до очей постійно залишається одним і тим же, через це м'язи очей, що регулюють акомодацию, перебувають в постійній напрузі. Згодом це може призвести до порушення акомодативної здатності очей і, отже, до порушень зору.

Основні захворювання очей від роботою за комп' ютером

Дисплейна хвороба, характеризується порушенням акомодатції очей через тривалу перенапругу війкового тіла. Синдром сухого ока - збірна назва захворювання викликаного порушенням зволоження передньої поверхні ока (рогівки) слізної рідиною. Також тривала робота за комп'ютером може збільшити ризик таких очних захворювань як міопія (короткозорість), далекозорість, глаукома.

Більше негативу

- Тривала робота на клавіатурі призводить до перенапруження суглобів кисті і м'язів передпліччя, що викликає розвиток тунельного синдрому зап'ястя.
- Робота за комп'ютером передбачає переробку великого масиву інформації і постійну концентрацію уваги, тому при тривалій роботі за комп'ютером нерідко розвивається розумова втома і порушення уваги.
- Людина, що працює за комп'ютером, змушена весь час приймати рішення, від яких залежить ефективність її праці. Тому, тривала робота за комп'ютером, часто є причиною хронічного стресу.

Комп'ютерна залежність

Все частіше з'являються повідомлення про виникнення комп'ютерної залежності. Дійсно, тривала робота за комп'ютером, робота в Інтернеті і комп'ютерні ігри можуть викликати подібні психічні розлади.

І пам'ятайте...

Кожна людина, що працює
за комп'ютером - помре

6=9

МОЕ ИМЯ - ВОЛК

А ФАМИЛИЯ

НЕ В ЦИРКЕ

Дякую за увагу!

6=9

