



Влияние компьютера на здоровье человека

Лысенко Максим Евгеньевич

СОШ N536



Актуальность. На сегодняшний день компьютер является неотъемлемой частью повседневной жизни. Люди проводят за компьютером большую часть своего времени (в том числе и свободного), и от этого не скрыться. Компьютеры окружают нас везде: дома, в магазинах, в офисах. Без компьютера человеку придётся крайне сложно. Вполне понятно, что вопросы, связанные с влиянием компьютера на здоровье человека, стали подниматься все чаще и чаще, вызывая многочисленные дискуссии среди специалистов самого разного профиля. Учитывая все сказанное, я считаю, что выбранная тема актуальна в современном мире.



Цель данной работы. Определить влияние информационных технологий на здоровье человека.

Задачи.

- 1.Изучение литературы.
- 2.Просмотр результатов исследований о влиянии компьютера на физиологическое и психическое состояние человека.
- 3.Выявление отрицательного влияния компьютера на здоровье человека.
- 4.Проведение социологического опроса.
- 5.Вывод по проделанной работе.

Методы.

- 1.Наблюдение.
- 2.Сбор материалов исследования.

Глава 1. Влияние компьютера на здоровье человека.

Каждый человек имеет дома компьютер, каждый второй человек имеет компьютер, подключенный к Интернету. С каждым годом все большее количество людей по роду своей деятельности вынуждены все большее время проводить за экраном компьютерного монитора. Его влияние пагубно отражается на нас, начиная с простейших игр, кончая электромагнитными излучениями.

Персональный компьютер давно уже превратился из экзотического и крайне дорого устройства в постоянного спутника человека, как дома, так и на работе. Современные дети также не могут обойтись без компьютера, учась как в школах, так и в институтах и других учебных заведениях.

Можно выделить несколько факторов риска, которым сопровождается влияние компьютера на организм человека:

Влияние компьютера на зрение человека.

Человеческое зрение абсолютно не адаптировано компьютерному экрану, мы привыкли видеть цвета и предметы в отраженном свете.

Экранное же изображение самосветящееся, имеет значительно меньший контраст, состоит из дискретных точек - пикселей. Утомление глаз вызывает мерцание экрана, блики, неоптимальное сочетание цветов в поле зрения, при этом глаза испытывают дополнительное напряжение.



Вред компьютера: мышцы и кости.

Еще одна опасность, связанная с компьютером косвенно - это Малоподвижный образ жизни. Неподвижная напряженная поза в течение длительного времени прикованного к экрану монитора, приводит к усталости и возникновению болей в позвоночнике, шее, плечевых суставах, а также развивается мышечная слабость и происходит изменение формы позвоночника. Таким образом, человек, ведущий в основном сидячий образ жизни, и ни как не укрепляющий мышцы спины, вполне может уже иметь остеохондроз, при котором происходит разрушения межпозвонковых дисков, которое может привести к грыже диска.



Нервные расстройства, вызванные продолжительной работой за компьютером.

Помимо того, что длительная работа за компьютером отрицательно влияет на здоровье, что уже сказывается на психике, она ещё и связана с постоянным раздражением, источником которого могут быть разные ситуации. Психика человека подвержена существенным изменениям, так как для некоторых компьютер может стать своего рода наркотиком – они пренебрегают общением с родными и друзьями, прогулками на свежем воздухе. На фоне этого медицинские круги выявили новый тип заболевания – синдром компьютерного стресса.



Зависимость от виртуальной реальности.

Из всех зависимостей самой сильной является психологическая зависимость от виртуальной реальности. Сегодня миллионы людей добровольно заточают себя в матрицы компьютерных игр, приковав себя к клавиатурам. Разум человека перестает слышать естественные сигналы организма и иногда его системы жизнеобеспечения отказывают во время очередного сеанса компьютерных развлечений, человек умирает.



