

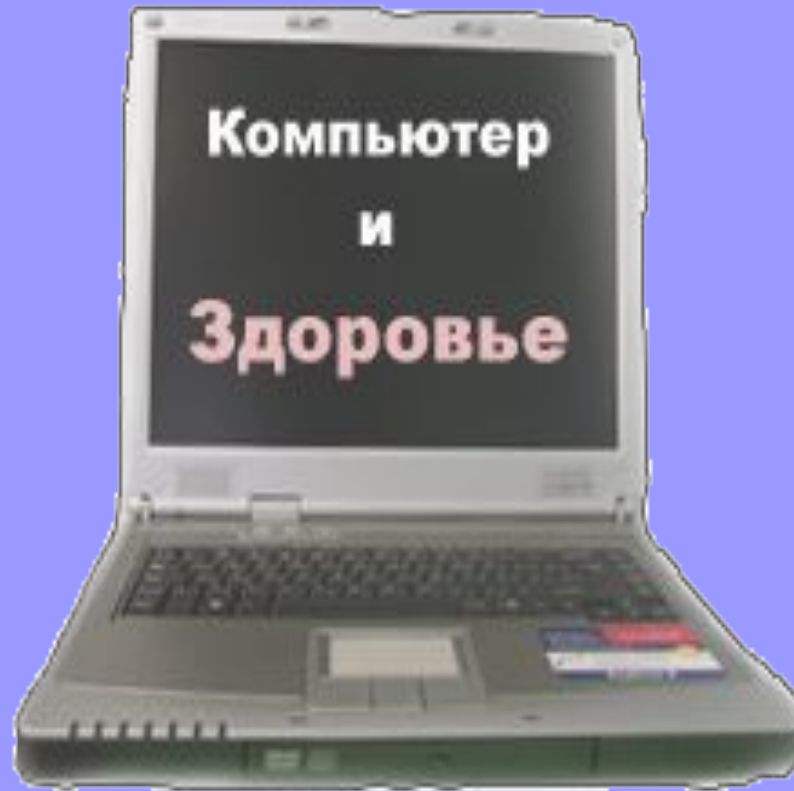
**Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области
ГБОУ СПО СО «Ирбитский гуманитарный колледж»
Специальность 034702 Документационное обеспечение управления и
архивоведение**

Презентация по информатике

Исполнитель: Бармина О.С. гр. 21-д

2016


Вредное влияние компьютера на здоровье человека



Компьютер

(англ. *computer*, — «вычислитель») — устройство или система, способное выполнять заданную чётко определённую изменяемую последовательность операций. Это чаще всего операции численных расчётов и манипулирования данными, однако сюда относятся и операции ввода-вывода. Описание последовательности операций называется *программой*.





Многие люди вынуждены проводить время за экраном персонального компьютера, который превратился в постоянного спутника современного человека. Но до сих пор среди производителей и пользователей компьютерной техники нет единого мнения в том, насколько вредно для организма человека общение с компьютерной техникой. Большинство специалистов полагает, что при разумном использовании польза от использования компьютера превышает вред.

Основные вредные факторы влияющие на здоровье человека

1

Повышенн
ая
нагрузка
на
зрение

2

Перегрузка
суставов
кистей

3

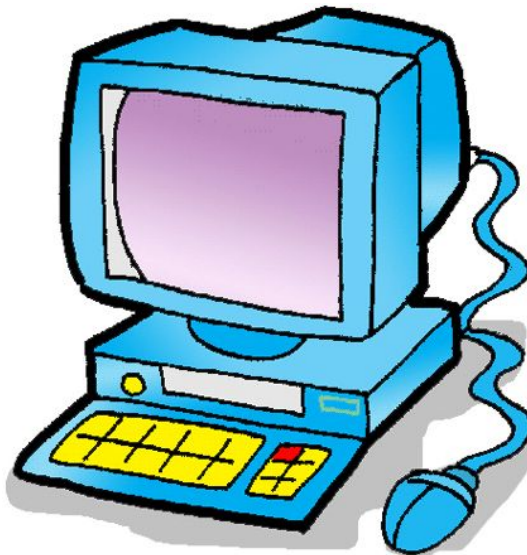
Электро-
магнитное
излучение

4

Нагрузка
на
психику

5

Сидячее
положение
в течение
длительно
го
времени



6

Стресс при
потере
информац
ии

Внимание

Потеря внимания,
зрительный дискомфорт

Нагрузка на позвоночник

Неправильное положение может привести к болям в спине и сколиозу

Положение рук

Кисть должна лежать на столе, положение рук навесу приводит к хроническим заболеваниям кисти

Напряжение мышц

Нарушение угла сгиба колен (правильный - 90%) приводит к неправильной циркуляции крови и болям в ногах

Нарушение циркуляции крови

Может вести к повреждениям сосудов, нарушениям общей циркуляции крови в организме



Нагрузка на зрение

Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения.

Самым важным фактором в сохранении зрения играет качество монитора. Самым безопасным для глаз монитором является монитор на жидких кристаллах и жидкокристаллический проектор, затем следуют профессиональные **15-дюймовые мониторы, **17**-дюймовые мониторы. Завершают список мониторы с диагональю **14** дюймов выпуска ранее 1997 года.**

Стесненная поза

Из-за стесненной позы возникают следующие нарушения:

- **Затрудненное дыхание.** Это самый коварный из всех врагов. Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке, и это приводит к астме, развитию приступов кашля и иным проявлениям.
- **Остеохондроз.** При длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы. Иногда наблюдается искривление позвоночника.
- **Заболевания суставов кистей рук.** Это профессиональное заболевание, ранее преследовавшее машинисток в редакциях, а ныне - операторов компьютеров. При работе за компьютером рука человека вынуждена совершать множество мелких движений, сильно устает, а при длительной работе развиваются хронические заболевания.

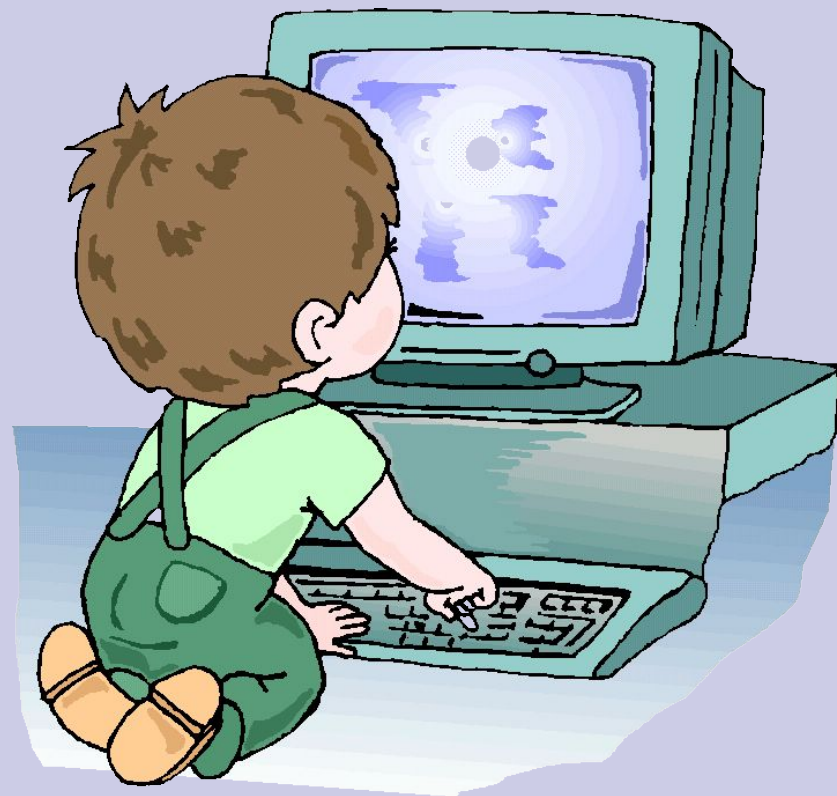


Монитор, особенно его боковые и задние стенки, является очень мощным источником электромагнитного излучения.

*Отмечено отрицательное
воздействие компьютеров на
здоровье человека, прежде
всего на нервную систему.*

*Поэтому продолжительность
работы на компьютере детей в*

- 6 лет не должна превышать 15 минут в день
- 7-9 лет – 30 минут
- 10-13 лет – 60 минут



Как правильно сидеть за рабочим столом?



- **Ноги.** Нельзя закидывать ногу на ногу, когда вы работаете за компьютером. Это приводит к искривлению позвоночника, а также пережиманию вен, вследствие чего кровь, а значит и кислород, начинает в недостаточных количествах поступать в мозг. Это приводит к быстрой утомляемости и потере концентрации. Ноги должны быть согнуты под углом 90 градусов или чуть больше, ступни располагаться либо на полу, либо на специальной подставке.
- **Спина.** Лучше всего откинуться на спинку стула, чтобы она приняла на себя часть нагрузки на позвоночник или держать спину прямо, плечи расправить.
- **Руки.** Их рекомендуется держать в согнутом положении, чуть более 90 градусов. Ни в коем случае не опираться локтями на стол.
- **Глаза.** Правильное расположение монитора — под углом 90 градусов к окну. В этом случае на экране не будет бликов. Расстояние от глаз до монитора должно быть не менее длины вытянутой руки.

Способы защиты от вредного воздействия компьютера

- Поскольку максимальный уровень радиации располагается в его задней панели, расстояние от неё до спины другого пользователя не должно быть менее 1,5 м.
- Следует максимально уменьшить длину проводов питания.
- Монитор должен располагаться на удобном для зрения расстоянии, а системный блок — максимально удалить от пользователя.
- Чтобы нивелировать излучение от стенок монитора, располагайте его в углу комнаты.
- Влажная уборка помещения и наличие ионизатора послужат дополнительной защитой от электромагнитного излучения компьютера.
- Не забывайте выключать компьютер по окончании работы.
- Выбирая монитор, отдайте предпочтение ЖК варианту с надписью Low Radiation, свидетельствующей о низком уровне радиации.
- Не пренебрегайте специальными защитными экранами, что весьма актуально если за компьютером играют дети, которые в пылу геймерских сражений по несколько часов проводят у монитора, низко наклонившись к его экрану.
- При расстановке нескольких компьютеров в офисе или классе, их следует располагать по периметру, оставляя центр помещения свободным.

Упражнения, которые необходимо делать сидя за компьютером

- Каждые 30 минут рекомендуется делать зарядку для глаз: 15 секунд смотреть на ближайшую к вам точку (например, карандаш в руке) и 15 секунда - на самую удаленную. Рекомендуется также для снятия усталости с глаз поводить ими вверх-вниз, вправо-влево.
- Каждый час вставайте из-за компьютера, разминайте руки и спину. Стоит походить, отвлечься от изображения на мониторе.
- Работая за ПК длительное время, не забывайте каждые 15-20 минут менять положение тела, поднимать или опускать сиденье стула. Все это поможет избежать мышечной усталости, снижения работоспособности и общего тонуса.

Рекомендации для профилактики заболеваний глаз

- При покупке выбирайте качественный монитор, поскольку именно от его характеристик будет зависеть четкость изображения.
- Расстояние от глаз пользователя до монитора не должно быть меньше 60 сантиметров.
- Рекомендуется перестраивать яркость экрана под разные виды работ. Интенсивность освещения в комнате, где стоит компьютер, должна соответствовать яркости монитора.
- В конце каждого часа работы очень важно делать перерыв на 10 минут. В это время следует сделать гимнастику для глаз или просто посмотреть вдаль.
- Во время работы за компьютером надо стараться чаще моргать. Глазам просто необходимо постоянное увлажнение. Изредка можно использовать специальные капли для увлажнения роговицы.

**Спасибо за внимание, берегите свое
здоровье и здоровье ваших близких!!!**

