

Влияние Компьютера на здоровье человека

Проектная деятельность

Мастаков Д.Э.

ГБОУ СОШ №853

г. Зеленоград

Руководитель:

Филиппова Э.Ф.

Цель : Изучить влияние компьютера на здоровье человека.

Актуальность: Выбранная тема является актуальной, потому что мы живем в веке новых технологий и развития компьютеров. В наше время в каждой пятой семье имеется компьютер. И поэтому необходимо знать как правильно пользоваться компьютером, чтобы не навредить здоровью

Проект поможет осознать, что при постоянном злоупотреблении компьютером, он может нанести неопределимый вред здоровью и психике человека, а так же развить зависимость. Необходимо знать и соблюдать общие санитарные нормы при работе за компьютером.



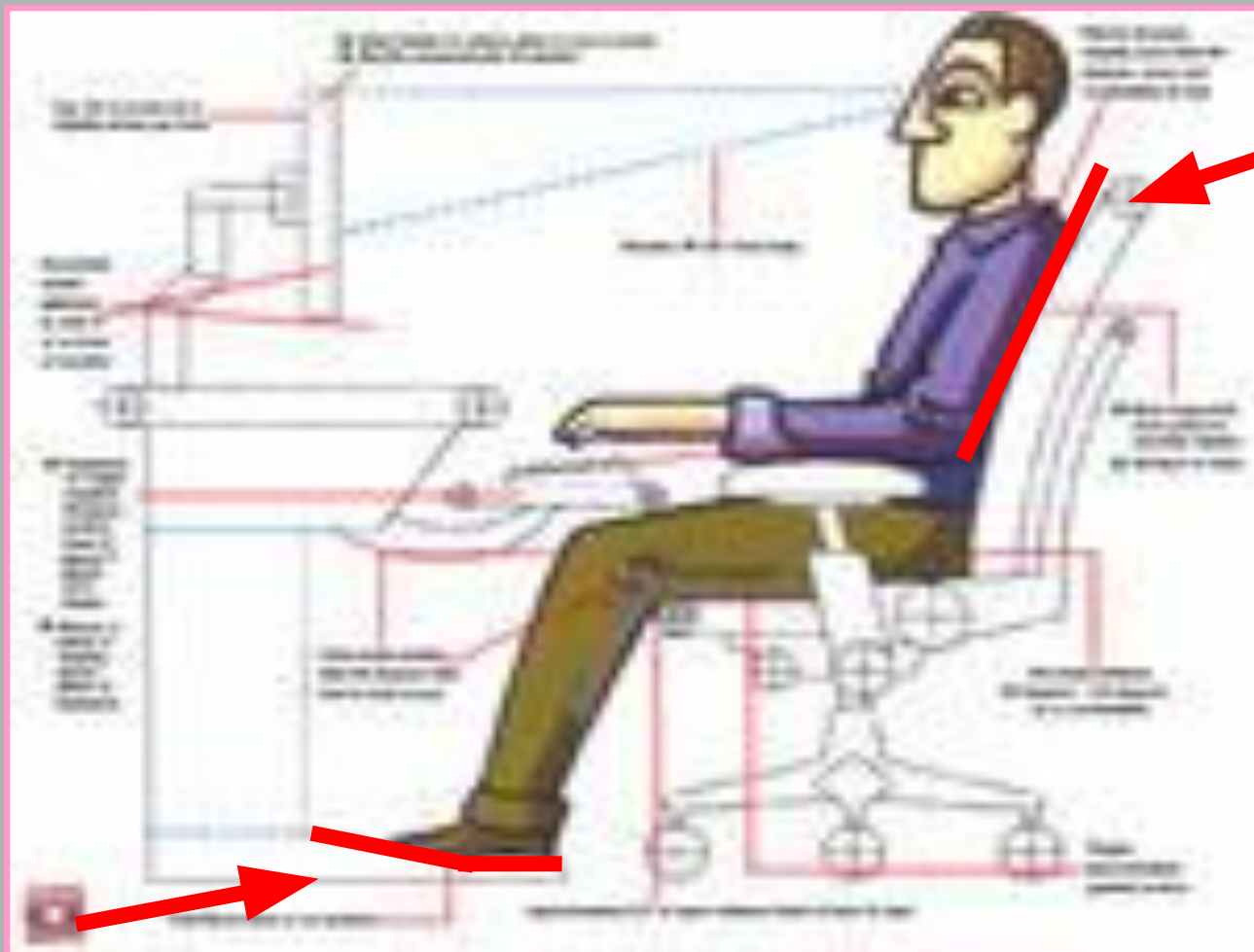
Безопасен

ли

компьютер



Риск искривления позвоночника



Влияние на позвоночник

Работающий за компьютером человек длительное время должен сохранять относительно неподвижное положение, что негативно сказывается на позвоночнике и циркуляции крови во всем организме (застой крови). Особенно сильно застой крови выражен на уровне органов малого таза и конечностей. При длительных нарушениях циркуляции крови нарушается питание тканей и повреждаются стенки сосудов, что в свою очередь приводит к их необратимому расширению. Такое расширение сосудов наблюдается, например, при геморрое



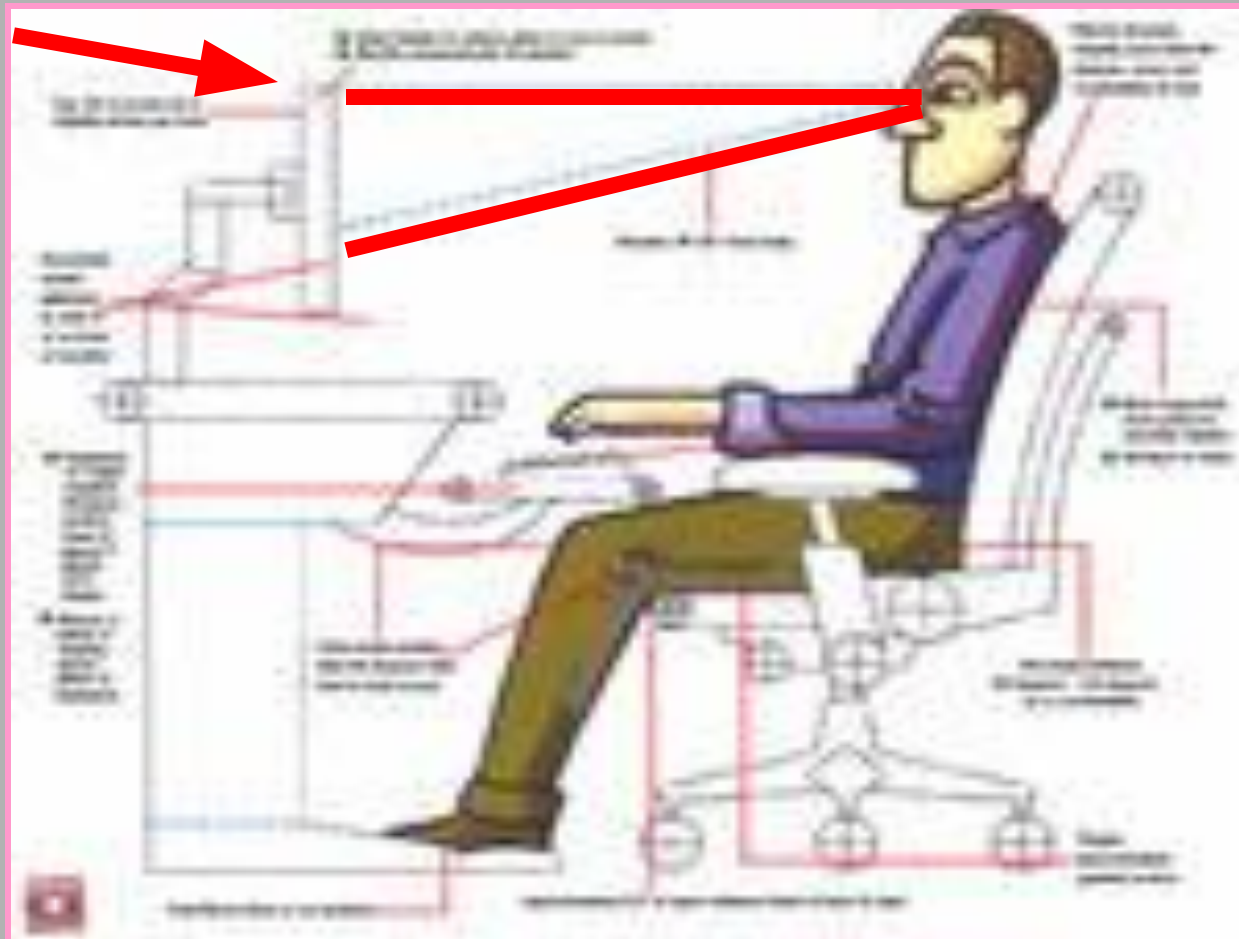
Для профилактики искривления позвоночника

Каждые
2 часа

- ❖ Как можно чаще прерывать нахождение в одной позе, вставать из-за стола, двигаться.



Большая нагрузка на зрение



Влияние на зрение

- ❖ Чтение информации с монитора вызывает перенапряжение глаз. Возникает это главным образом потому, что во время чтения с монитора расстояние от текста до глаз постоянно остается одним и тем же, из-за этого мышцы глаз, регулирующие аккомодацию, находятся в постоянном напряжении. Со временем это может привести к нарушению аккомодативной способности глаз и, следовательно, к нарушениям зрения.

Синдром сухого глаза.

Синдром сухого глаза – собирательное название заболевания вызванного нарушением увлажнения передней поверхности глаза (роговицы) слезной жидкостью. В норме человек осуществляет более 20 моргательных движений в секунду. В результате этого передняя поверхность глаза постоянно увлажняется и очищается слезной жидкостью. Во время работы за компьютером частота моргания уменьшается по меньшей мере в три раза. При этом поверхность роговицы «высыхает». Синдром сухого глаза развивается спустя некоторое время работы за компьютером и проявляется жжением в глазах, покраснением конъюнктивы, появлением сосудистой сетки на боковых поверхностях глаз.

Упражнения для г



- ❖ Снимаем нагрузку с мышц, участвующих в движении глазного яблока:
Взгляд влево - прямо, вправо - прямо, вверх - прямо, вниз - прямо, без задержки в отведенном положении.
Круговые движения глаз - от 1 до 10 кругов влево и вправо.
- ❖ Изменение фокусного расстояния:
Посмотрите на кончик носа, затем вдаль. Посмотрите на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, затем вдаль. Повторите упражнение несколько раз.
- ❖ Сожмите веки, затем моргните несколько раз.
- ❖ Закончить гимнастику необходимо массажем век:
Мягко поглаживайте веки указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам.

Заболевания кистей рук

- ❖ Длительная работа за компьютером может стать причиной серьезных нервно-мышечных расстройств. Особенно чувствительными участками тела являются пальцы, кисти рук и предплечья.



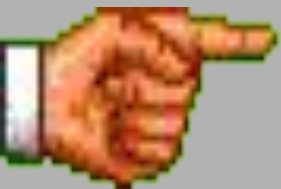
Синдром запястного канала



Упражнения для рук



- ❖ Встряхните руки.
- ❖ Сжимайте пальцы в кулаки (~10 раз).
- ❖ Вращайте кулаки вокруг своей оси.
- ❖ Пошевелите пальцами.



Риск возникновения психической неуравновешенности



Влияние на нервную систему

- ❖ Человек, работающий за компьютером, вынужден все время принимать решения, от которых зависит эффективность его работы. Порой бывает довольно сложно предположить последствия того или иного шага (особенно на фоне хронической усталости). Поэтому, длительная работа за компьютером, часто является причиной хронического стресса. Заметим, что необходимость перерабатывать большое количество неоднородной (и в большинстве своем ненужной информации), так же приводит к развитию стресса

Заболевания опорно-двигательного аппарата

- ❖ Часто длительная работа за компьютером может стать причиной нарушений осанки или искривления позвоночника. Наиболее подвержены этому заболеванию дети у которых искривление позвоночника проходит по типу сколиоза, то есть искривления позвоночного столба в сторону (латерально). У взрослых людей может возникнуть образование грыжи межпозвоночного диска, что приводит к сдавливанию нервных корешков и возникновению радикулита.
- ❖ Работа за компьютером нередко поглощает все внимание работающего человека и потому, такие люди часто пренебрегают нормальным питанием и работают впроголодь весь день.

Время работы за компьютером

- ❖ Детям до **6 лет** лучше не сидеть за компьютером более 20 минут – и то, желательно, не каждый день.
- ❖ Детям в возрасте **7-8 лет** это время можно продлить до 30-40 минут в день.
- ❖ А с **9-11 лет** – не более часа-полутора.
- ❖ **Взрослым** без перерыва на компьютере можно работать не более двух часов.



Заболевания органов дыхания

Для предупреждения заболеваний органов дыхания

- ❖ Как можно чаще делайте влажную уборку помещения и проветривайте его.
- ❖ Для увеличения влажности можно ставить открытую емкость с водой. Например, аквариум с рыбками.
- ❖ После покупки компьютера, желательно включить и оставить его на несколько часов в проветриваемом помещении, так как новые платы и новый пластик из которого сделан корпус монитора при нагревании выделяют очень большое количество вредных веществ.

*Спасибо
За внимание!*



Источник информации:

Интернет-сайт:

<http://healthbps.ru/vliyanie-kompyutera-na-zdorove/>