



# Компьютер и здоровье человека

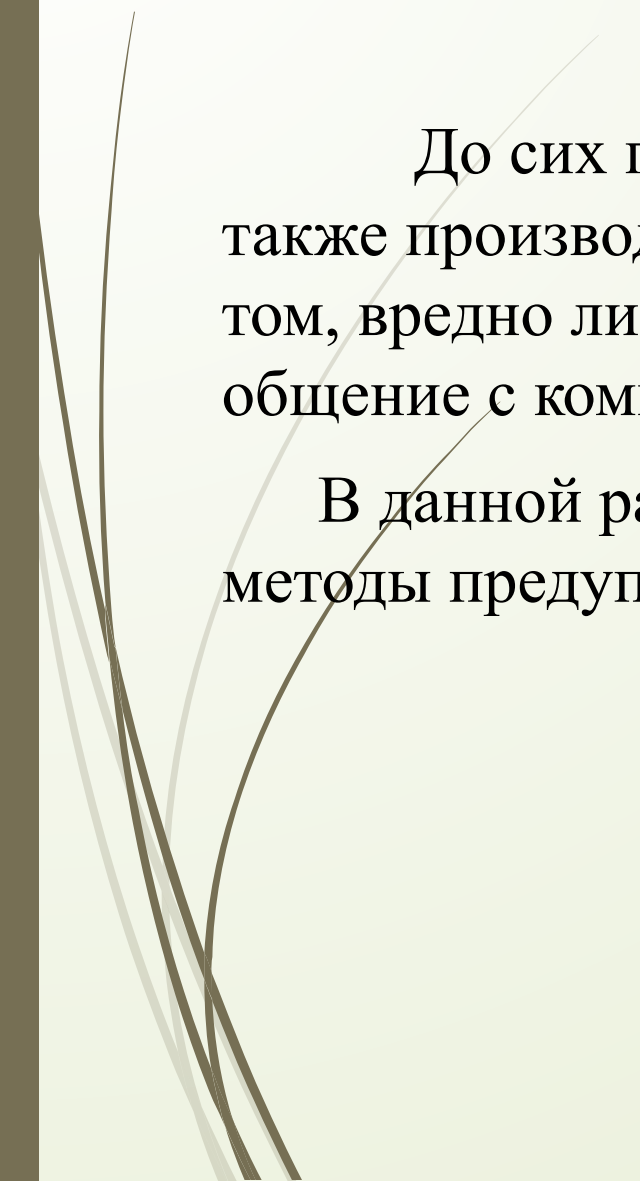
Шайхулгалиева Фарида Фирдовесовна

# Актуальность темы



До сих пор среди пользователей персональных компьютеров (ПК), а также производителей компьютерной техники не существует единого мнения о том, вредно ли, и если да, то насколько вредно для человеческого организма общение с компьютером.

В данной работе рассмотрена степень влияния на здоровье человека и методы предупреждения негативных последствий от ПК.



# 1 Воздействие компьютера на здоровье человека

В первой части реферата рассмотрены основные негативные факторы воздействия на здоровье человека, возникающие при работе с компьютером.

В частности, большое внимание уделяется излучениям, исходящим от ПК, влиянию компьютера на органы зрения, а также проблемам связанным с мышцами и суставами. Затронута тема синдрома компьютерного стресса.



## 2 Организация рабочих мест

Вторая часть посвящена ряду общих и практических советов и рекомендаций по организации рабочего места и рабочего процесса, а также стандарты безопасности, которые бы удовлетворяли главным требованиям при работе с компьютером и способствовали бы уменьшению утомления.

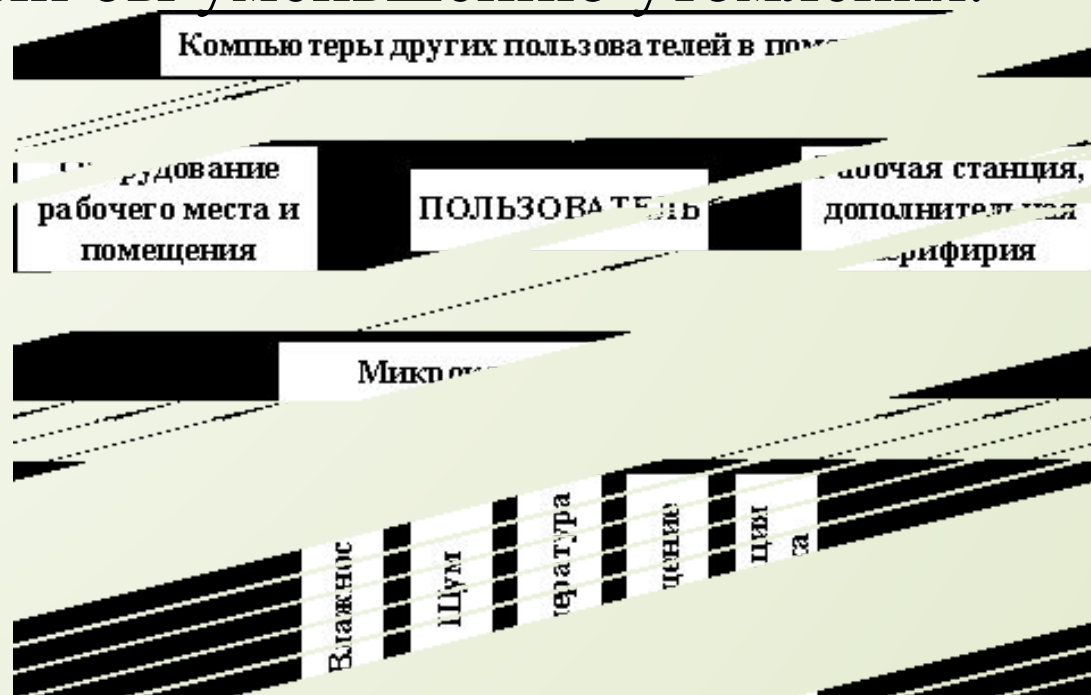


Рисунок 1 – Система взаимодействия

### 3 Оздоровительно-профилактические упражнения

В данной главе описаны рекомендации по уменьшению отрицательных проявлений влияния современных информационных технологий на человека.

Применение изложенных в реферате гигиенических и физкультурно-оздоровительных мероприятий поможет оградить себя от отрицательного воздействия компьютеров, повысить свою работоспособность и жизненный тонус

# Выводы



.





Спасибо, за внимание!