

Влияние компьютера на здоровье человека

Выполнил:
Кушников Алексей
Викторович
ученик 9 «А» класса
руководитель проекта:
Попова Елена Сергеевна,
учитель информатики

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

Цель проекта: Демонстрация пагубного влияния компьютера и компьютерных сетей на здоровье человека, раскрытие причин возникновения «компьютерных» заболеваний, изучение правил и норм работы на компьютере, а также исследование соблюдения старшеклассниками данных правил и норм.

Гипотеза: компьютер – устройство очень полезное и нужное человеку, но оказывающее на здоровье отрицательное воздействие при его нерациональном использовании.

Объект проекта: здоровье человека, являющегося пользователем персонального компьютера.

Предмет проекта: влияние факторов воздействия персонального компьютера на здоровье человека

Задачи проекта:

1. Оценить степень неблагоприятного воздействия ПК и сети Internet на здоровье старшеклассников,
2. Исследовать соблюдение пользователями правил работы на ПК;
3. Провести сравнение здоровья лиц, соблюдающих правила работы на ПК, и тех, кто их не соблюдает.

Факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на организм

- электромагнитное поле
- ультрафиолетовое, инфракрасное и рентгеновское излучение
- эргономические параметры (мерцание, блики, контрастность)
- материалы, из которых изготовлен компьютер



Факторами, пагубно влияющими на органы дыхания при длительной работе на компьютере,

являются:



- *выделяемые при нагреве плат системного блока и корпуса монитора вредные вещества;*
- *создаваемое компьютером электростатическое поле, притягивающее пыль;*
- *деионизация окружающей среды, и, как следствие уменьшение влажности воздуха.*

Анкетирование

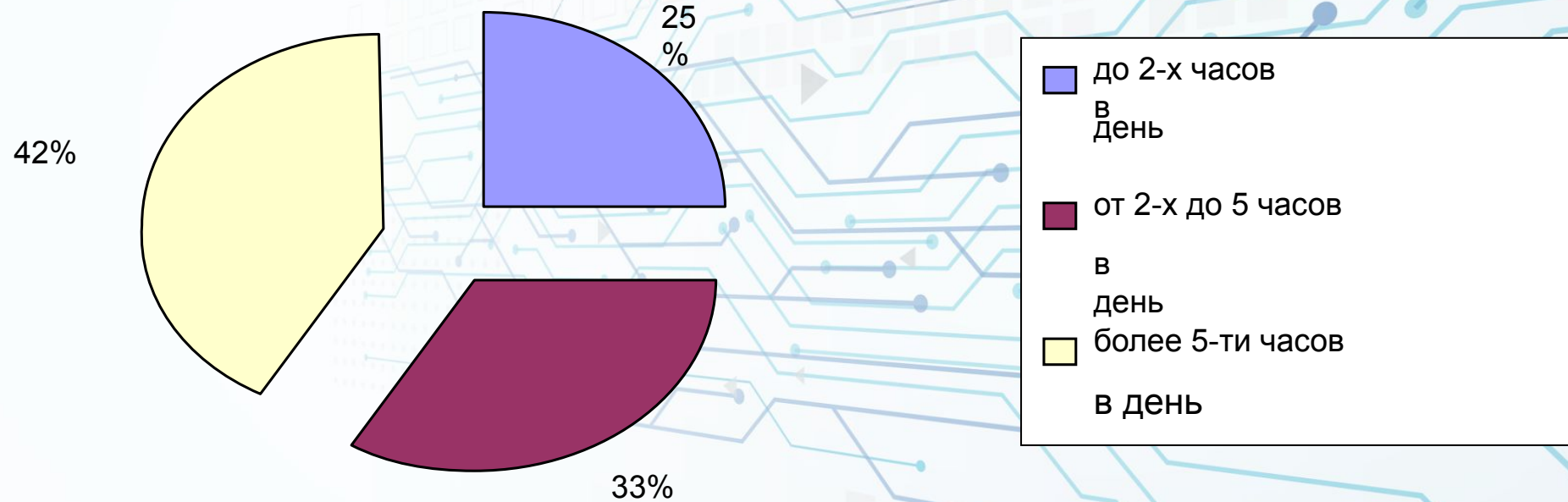
Таблица №1 Частота появления симптомов КЗС и заболеваний скелетно-мышечной системы во время работы на ПК

Симптомы	Частота появления, %		
	каждый раз	иногда	никогда
Головная боль	9,1	36,4	54,5
«Глазные» симптомы КЗС	1,1	37,7	62,2
«Зрительные» симптомы КЗС	1,1	21,1	77,8
Боль и усталость рук, кистей и пальцев	2,2	35,6	62,2
Боль и усталость плеч и спины	27,3	54,5	18,2

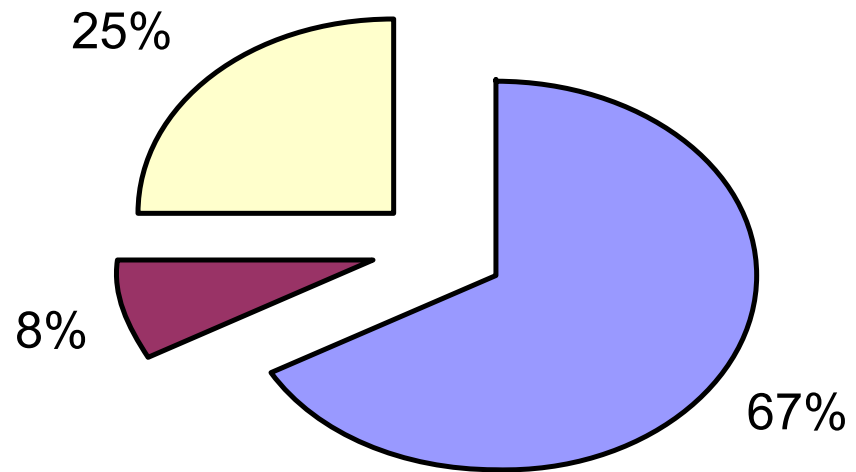
Таблица №2 Соблюдение учащимися правил профилактики при работе на ПК

Вид мероприятия	Интервал, минут				
	5-20 минут	30 минут	60 минут	Более 60 минут	Не выполняют
Перерывы	5,5	12,6	18,2	36,4	27,3
Упражнение для глаз	1,1	11,2	4,4	4,4	78,9

Время, проводимое за ПК в день



Освещение при работе на ПК



- В освещенной комнате
- в темноте
- при тусклом свете

ПЛЮСЫ:

1. Доступ к полезной информации: электронные книги, познавательные статьи, русский и зарубежные словари.
2. Общение - социальные сети, чаты, Skype или Viber, которые помогают поговорить с родственниками и друзьями, живущими за границей.
3. Помощь в учёбе: написать реферат в Word, составлять таблицы и графики в Excel, оформить презентацию в Power Point.
4. Возможность тестировать свои знания, ведь на сегодняшний день существует множество сайтов с различными тестами.
5. Доступность и легкость в выборе и совершении покупок.

Поэтому следуя правилам которые я написал в своей брошюре вы можете пользоваться компьютером без вреда для здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. СанПин 2.2.2.542-96 Требования к организации режима труда и отдыха при работе с ВДТ и ПЭВМ.
2. «Computer Vision Syndrome»// <http://library.thinkquest.org/C0123325/synd.Htm>
3. RSI Facts & Figures/ www.
4. .Сеть и наркомания //Компьютерный еженедельник «Компьютерра» №16
1998 г., стр.13-15.
5. Интернет