

«Негативное влияние длительной работы за компьютером»

Подготовила учитель
начальных классов
Новикова Инна
Николаевна

Содержание

1. Влияние компьютера на здоровье человека:
 - 1.1. влияние электромагнитного излучения
 - 1.2. компьютер и зрение
 - 1.3. заболевания, связанные с мышцами и суставами
 - 1.4. стресс, бессонница, нервные расстройства
 - 1.5. заболевания органов дыхания
2. Профилактика заболеваний при работе с компьютером
3. Заключение.

Влияние компьютера на здоровье человека



Влияние компьютера на здоровье человека Факторы риска: проблемы, связанные с электромагнитным излучением; проблемы зрения; проблемы, связанные с мышцами и суставами; проблемы бессонницы, стрессов, нервных расстройств; проблемы органов дыхания. В каждом из этих случаев степень риска прямо пропорциональна времени, проводимому за компьютером и вблизи него.

Влияние электромагнитного излучения

Влияние электромагнитного излучения

Компьютер является самым опасным источником электромагнитного излучения.

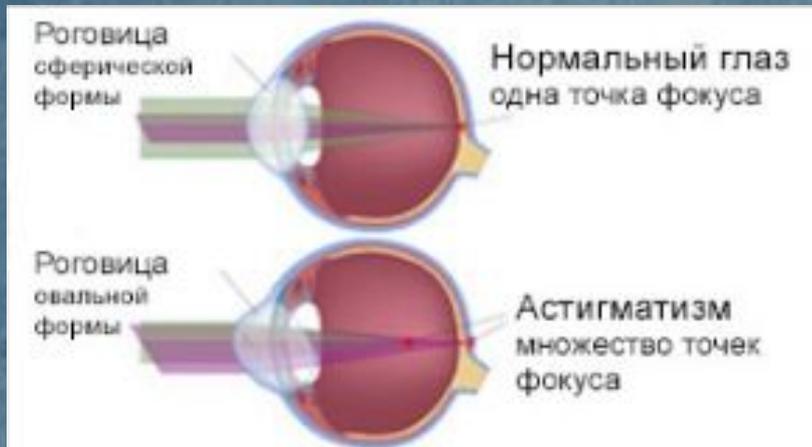
Электромагнитное излучение может вызвать:

- расстройства нервной системы;
- снижение иммунитета;
- расстройства сердечно-сосудистой системы;
- аномалии в процессе беременности;
- пагубное воздействие на плод.



Компьютер и зрение

На зрение компьютер влияет отрицательно. Потенциальная усталость глаз наиболее велика, когда нужно рассматривать объект на близком расстоянии с использованием устройств высокой яркости, например, монитора компьютера.



Утомляемость зрения приводит к:

- Вялости и раздражительности;
- Усугублению уже имеющихся проблем со зрением;
- Головной боли;
- Воспалению и зуду глаз;
- Трудностям с чтением.

В связи с интенсивной работой за компьютером у человечества появились новые болезни еще более опасные, как прогрессирующий астигматизм.

Заболевания, связанные с мышцами и суставами



Серьезные заболевания:

Туннельный синдром или синдром запястного канала - профессиональное заболевание компьютерщиков.

Причиной возникновения боли является защемление нерва в запястном канале;
Остеохондроз;

Искривления позвоночника. Одной из причин развития искривления позвоночника является не соблюдение правильной осанки, как во время работы за столом, так и при ходьбе и т. д.

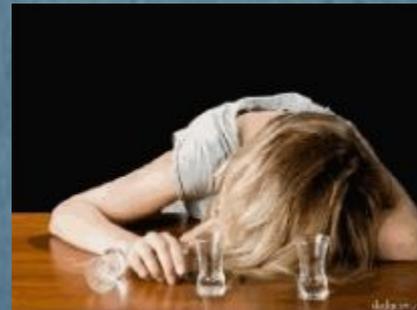


Стресс, бессонница, нервные расстройства



Стрессовые ситуации, связанные с компьютером, а особенно с Интернетом приводят к:

- Психической неуравновешенности
- Алкоголизму
- Нервно-эмоциональной напряженности у детей



Заболевания органов дыхания



Заболевания органов дыхания, развивающиеся из-за долговременной работы с компьютером, имеют в основном аллергический характер. Это связано с тем, что: Во время долгой работы компьютера корпус монитора и платы в системном блоке нагреваются и выделяют в воздух вредные вещества; Компьютер создаёт вокруг себя электростатическое поле, которое притягивает пыль и соответственно она оседает у вас в лёгких; Работающий компьютер деионизирует окружающую среду, и уменьшает влажность воздуха.

Профилактика заболеваний при работе с компьютером

Профилактика



Профилактику компьютерных болезней следует начинать как можно раньше, возможно, что часть подростков уже начинает страдать от этих болезней и далее - только лечение. Будет ли оно успешным?

- Следует проводить разъяснительную работу среди родителей учащихся младших классов.
- Разработать и выпустить памятку для учителей начальных классов в целях проведения разъяснительной и профилактической работы.

Заключение

Из вышесказанного следует, что в мире компьютеризации необходимо придерживаться мер, направленных на организацию безопасных условий для людей, работающих с компьютером. В настоящее время многие фирмы, занимающиеся выпуском компьютеров, озабочены проблемой заболеваний связанных с компьютером. Но даже самое эргономичное оборудование в мире не поможет нам избежать заболеваний, если использовать его неправильно. Следуя простым советам по эргономичной организации рабочего места, можно предотвратить дальнейшее развитие заболеваний. В заключение следует отметить, что при работе с компьютером необходимо следить за своим здоровьем, а здоровье человека зависит в первую очередь от него самого.



Спасибо за внимание!