

# \* Информатика и ИКТ

Сайранова Алена  
Гирфатова Эльвира Рифхатовна  
Г.Уфа

**\* Вредное влияние  
компьютера на  
человека**

**\*Существует мнение, что влияние компьютер оказывает чуть ли не на все органы тела, включая мозг человека, сердце, щитовидную железу, кожу и т. д. Неужели все действительно так серьезно?**

\* Специалисты утверждают, что современный ПК не более опасен для здоровья, чем любой другой бытовой прибор. При условии, что человек не злоупотребляет количеством времени, проводимым за машиной. Однако, если день и ночь сидеть за компьютером, то можно получить серьезные неприятности со здоровьем.



\* Проблемы с мышцами. Длительное сидячее положение негативно сказывается на циркуляции крови в теле. Особенно плохо она поступает в ноги и тазовый отдел, что со временем может привести к повреждению стенок сосудов и их расширению. От этого возникают, например, такие неприятности, как геморрой.



\* Непосредственного влияния компьютера на позвоночник сегодня не выявлено. А вот все то же сидячее положение рано или поздно приведет к болям в спине, искривлению позвоночника.





\* Проблемы со зрением. Глаза человека, который по несколько часов в день смотрит в монитор, находятся в постоянном напряжении. Если в какой-то момент вы замечаете, глаза слезятся, пропадает четкость изображения, то возможной причиной может являться астенопический синдром, или, иначе, синдром зрительного переутомления. Это очень распространенное заболевание среди операторов ПК. Влияние компьютера на зрение крайне негативное.



\*Нарушение внимания и умственная усталость в процессе поиска информации на компьютере возникают гораздо быстрее, нежели при работе с другими источниками информации.





\* Влияние компьютера на нервную систему. ПК — это техника, которая может сбоить, ломаться, тормозить... Если из-за того, что сайт загружается не 5 секунд, а 20, человек начинает кричать на коллег, кидать предметы или как-то иначе проявлять агрессию — на лицо нервное переутомление и серьезная усталость. Хронический стресс — верный спутник сотрудников офиса, которые живут в условиях постоянного цейтнота.



\* Влияние компьютера на возникновение раковых опухолей и сердечно-сосудистые заболевания сегодня находится в стадии изучения. Ясно пока только одно: электромагнитное излучение, уровень которого у компьютера выше, нежели у любого другого бытового прибора, не проходит для человека даром.

\*



\* Стрессы, гиподинамия, нахождение в закрытом помещении с кондиционером — все это самым негативным образом влияет на организм человека. Ухудшаются все ритмы, начиная с сердечно-сосудистой системы и заканчивая состоянием кожи. Влияние компьютера на здоровье человека проявляется не сразу, но имеет очень серьезные последствия. Чтобы избежать неприятностей, стоит четко регламентировать время работы на ПК, не забывать делать перерывы в работе и производственную гимнастику. Включив в свою жизнь спортзал и ежедневные прогулки на свежем воздухе, вы сможете во многом погасить негативное влияние компьютера на свое физическое и психическое здоровье.



## «Частота появления симптомов КЗС и заболеваний скелетно-мышечной системы во время работы на ПК»

Симптом	Частота появления, %		
	каждый раз	иногда	никогда
Головная боль	2,2	32,2	65,6
«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	4,4	44,4	51,2



# Рекомендации:



- ✓ 1. По возможности пользоваться жидкокристаллическим монитором;
- ✓ 2. При приобретении монитора необходимо обращать внимание на наличие гигиенического сертификата, кроме того он должен быть правильно настроен;
- ✓ 3. Располагать системный блок и монитор как можно дальше от пользователя;
- ✓ 4. Так как электромагнитное излучение от стенок монитора наиболее сильное, располагать монитор в углу, так, чтобы излучение поглощалось стенами;
- ✓ 5. Не оставлять компьютер включенным в течение длительного времени без надобности;
- ✓ 6. Разместить монитор так, чтобы его верхняя точка находилась прямо перед глазами или выше;
- ✓ 7. Рабочее место должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства;
- ✓ 8. Стул должен иметь спинку и подлокотники, а также такую высоту, при которой ноги пользователя могут прочно стоять на полу;
- ✓ 9. При работе с мышкой кисть должна быть прямой, и лежать на столе как можно дальше от края;
- ✓ 10. По возможности сократить время работы за компьютером и делать перерывы в работе каждые 10 – 20 минут;
- ✓ 11. Выполнять комплекс упражнений для глаз и общую лечебную гимнастику;
- ✓ 12. Как можно чаще делать влажную уборку помещения и проветривать его;
- ✓ 13. Единственным средством профилактики Internet-зависимости и игромании является самоконтроль и саморегуляция. Следите за тем, сколько времени вы посвящаете Интернету и компьютерным играм, не стали ли вы более раздражительны в последнее время.