

Министерство Здравоохранения Республики Татарстан
ГАПОУ <<Елабужское медицинское училище>>

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА НА ТЕМУ:
«ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА
ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»

Выполнил студент 261 группы:

Шарипов Рустем Расимович

Руководитель: Ившин Олег Анатольевич,
преподаватель физики, информатики и ВТ

Цель: Определить влияние компьютера на здоровье человека и дать рекомендации по сохранению здоровья при работе за компьютером.

Задачи:

- Исследовать литературу по данной теме.
- Сформулировать факторы влияния на здоровье человека.
- Описать основные заболевания.
- Сформулировать правила для работы за компьютером.
- Провести анкетирование об использовании компьютера, опрос о применении различных технологий по сохранению здоровья при работе за компьютером.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ И АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

Компьютер используется во многих областях жизнедеятельности человека, он незаменим на работе, в учёбе и является любимым развлечением.

В связи с увеличением времени, проводимого за работой с компьютером, возрастает угроза нанесения вреда на здоровье человека, поэтому проблема умения защитить себя от этого влияния становится все более и более актуальной.

Область исследования

Обучающиеся группы
№261 в количестве 24
человек.

Объект исследования

Процесс негативного влияния компьютера на
здоровье человека.

Методы исследования

1. Теоретический (сбор и обработка информации по выбранной теме).
 2. Анкетирование обучающихся, обработка полученных данных.
-

ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

К основным негативным факторам относятся:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- наличие излучения от монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- затрудненное дыхание;
- компьютерная зависимость
- развитие остеохондроза
- стресс при потере информации.

ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА



ЧРЕЗМЕРНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ И ИНТЕРНЕТОМ

Как правило, именно эти факторы могут вызвать некое подобие зависимости, которое в некоторых случаях связывается с невозможностью оторваться от своего увлечения, вызывая своего рода маниакальную зависимость от Интернета или от игр.

В таких случаях человек оказывается просто не в состоянии представить себе свое существование без предмета своего уже нездорового интереса, возлагая на его алтарь все большее и большее количество своего времени и здоровья.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМЫХ ЛЮДЕЙ

- Ощущение хорошего самочувствия, а иногда даже эйфории от присутствия за компьютером;
- проблематичность, а в некоторых случаях и невозможность прервать работу;
- увеличение количества времени, проведенного за экраном монитора;
- невнимательное отношение к членам семьи и друзьям, что переходит в полное пренебрежение и равнодушие;
- ощущение внутреннего дискомфорта, пустоты, депрессии и раздражения, появляющиеся в отсутствие компьютера;
- учащение лжи руководству, педагогам и членам своей семьи о своей деятельности;
- возникновение проблем с работой или учебой.

КРОМЕ ЭТОГО НАСТОРОЖЕННОСТЬ
ДОЛЖНЫ ВЫЗЫВАТЬ ТАКИЕ
СИГНАЛЫ, КАК:

- Навязчивое стремление как можно чаще проверять электронную почту;
- с трудом сдерживаемое предвкушение следующего сеанса нахождения в сети;
- с каждым разом все большее время, проведенное в сети;
- рост расходов, связанных с оплатой Интернет - услуг и компьютерного времени.

ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

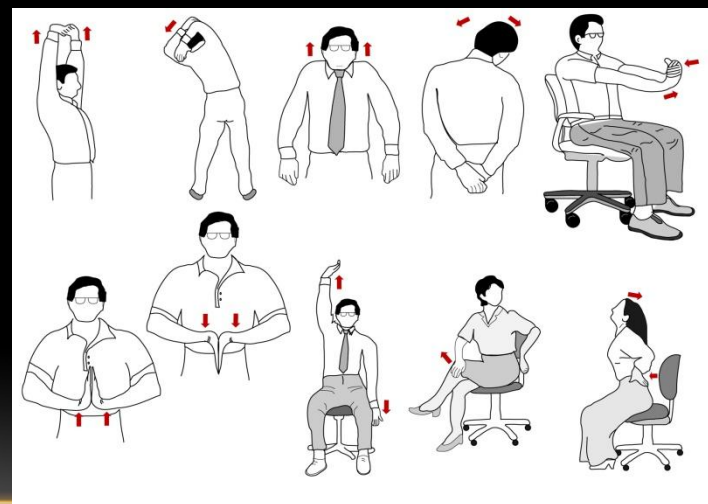
Проблема

Работая за компьютером длительное время, человек находится в относительно неподвижном положении, что отрицательно сказывается на состоянии позвоночника.



Профилактика

Больше двигайтесь, вставайте и делайте зарядку через определённые промежутки, или просто прохаживайтесь.



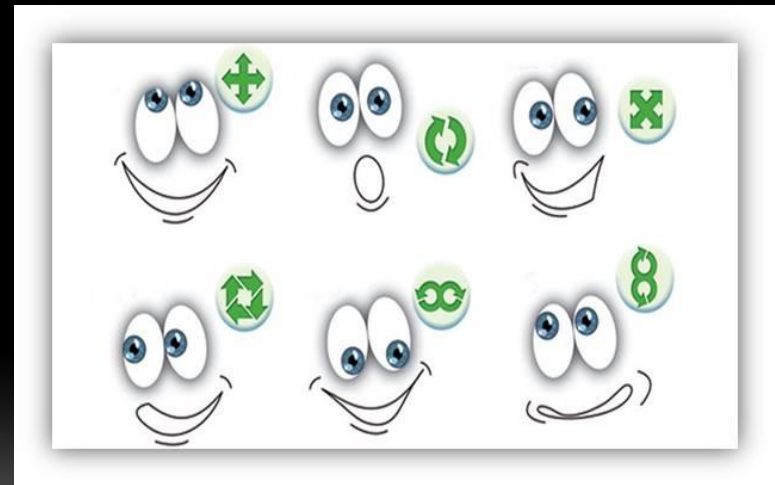
Проблема

При чтении информации с экрана компьютера возникает перенапряжение глаз.



Профилактика

Зрительная гимнастика, смена положения перед монитором, приём комплексов витаминных препаратов для поддержания зрения.



Проблема

При длительной работе на клавиатуре возникает перенапряжение мышц предплечья и суставов кисти.

Профилактика

Пересмотрите организацию своего рабочего места, подберите удобное расположение клавиатуры.

Неправильно



Правильно



Проблема

Постоянное электромагнитное воздействие оказывает негативное влияние на нервную систему человека.



Профилактика

Следует правильно организовывать свой рабочий день, рационально распределять время, чередовать различные действия.



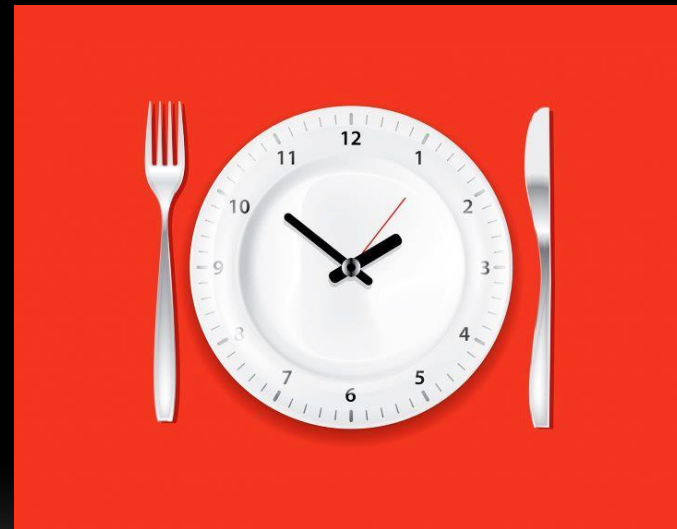
Проблема

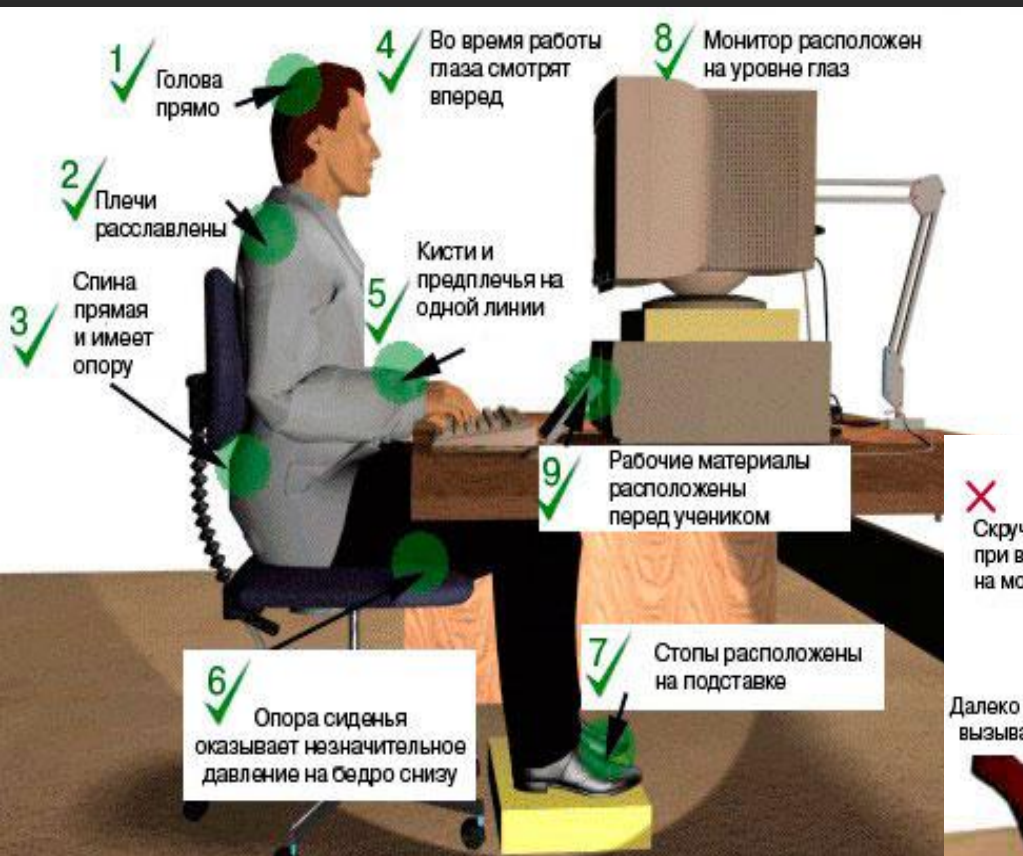
Нередко владельцы персонального компьютера так увлекаются работой, что напрочь забывают о еде.



Профилактика

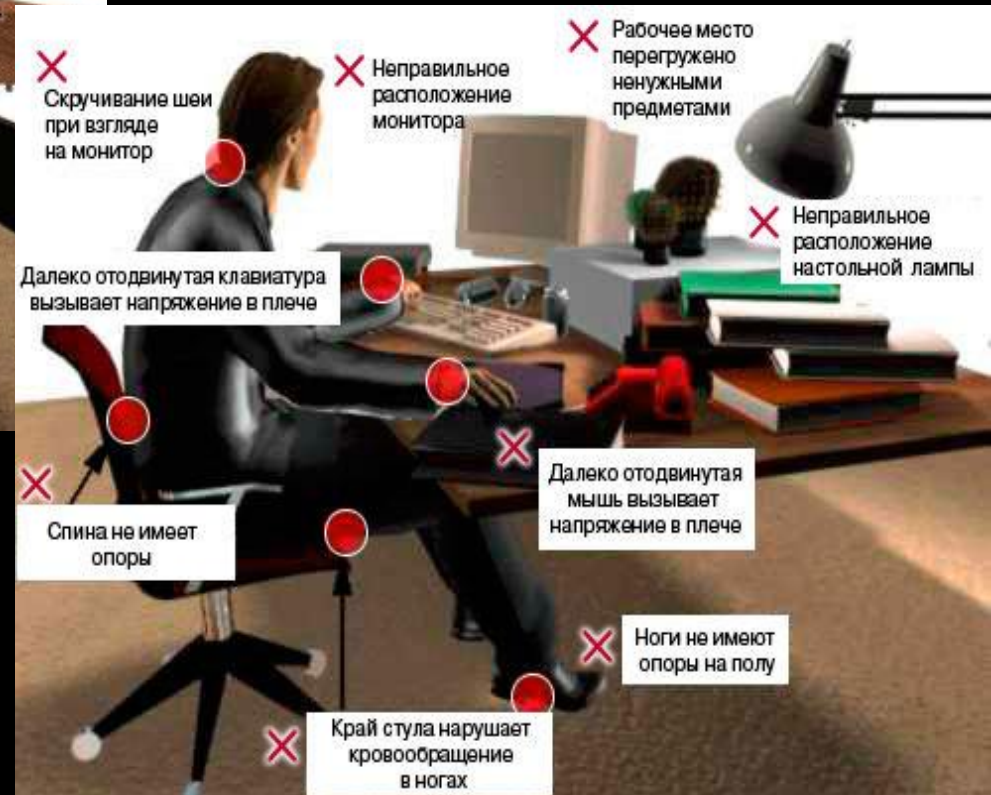
Возьмите себе за правило: работа работой, а обед по расписанию.





Правильная посадка за компьютером

Не правильная посадка за компьютером



АНКЕТИРОВАНИЕ

1. Сколько часов в день вы проводите за компьютером?

- а) от 1 до 2 часов;
б) от 2 до 4 часов; в) от 4 до 10 часов.

2. Есть ли постоянное желание играть в игры?

- а) да;
б) нет; в) не знаю.

3. С лёгкостью можете оторваться от игры?

- а) да;
б) нет; в) не знаю.

4. Какое общение вы предпочитаете?

- а) e-mail;
б) с другом на яву; в) не важно как.

5. Вы кушаете, пьете чай, готовите уроки у компьютера?

- а) да;
б) нет; в) когда как.

6. Придя, домой вы сразу садитесь за компьютер?

- а) да; б) нет.

7. Что вас больше всего интересует?

- а) компьютер;
б) чтение книг; в) живое общение

8. Пребывали вы в плохом, раздраженном настроении, не могли ничем заняться, если был сломан компьютер?

- а) да; б) нет;

9. Конфликтовали вы, угрожали, шантажи-ровали в ответ на запрет сидеть за ПК?

- а) нет; б) да.

10. Сколько часов рекомендуется сидеть за ПК?

- а) 1 час; б) 2 часа; в) 10 часов.

11. Устают ли глаза при работе с ПК?

- а) да; б) нет.

12. Вы делаете гимнастику для глаз?

- а) да; б) нет.

13. Вы знаете, какую угрозу представляет компьютер вашему здоровью?

- а) да;
б) нет; в) мне все равно.

14. С приобретением ПК твой интеллект

- а) повысился;
б) остался на том же уровне.

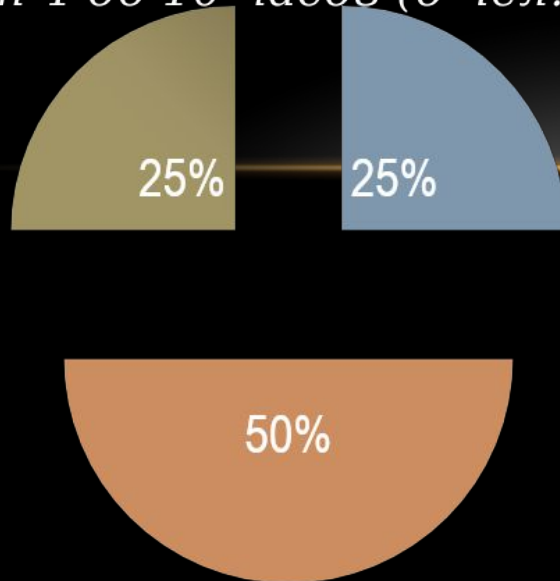
15. Основное занятие за компьютером:

- а) игры; б) фильмы и музыка;
в) чтение книг; г) подготовка уроков.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

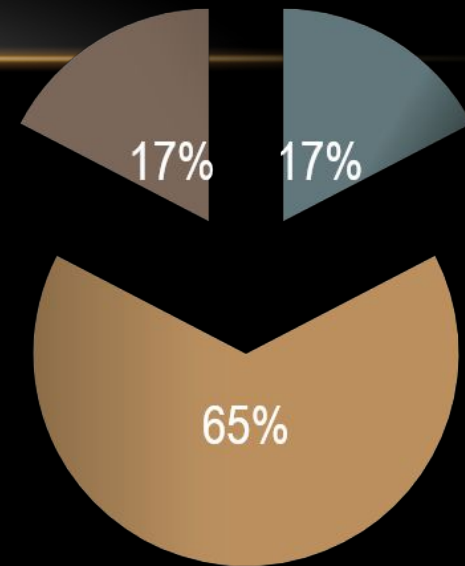
Время проведенное за компьютером

- от 1 до 2 часов (6 чел.)
- от 2 до 4 часов (12 чел.)
- от 4 до 10 часов (6 чел.)



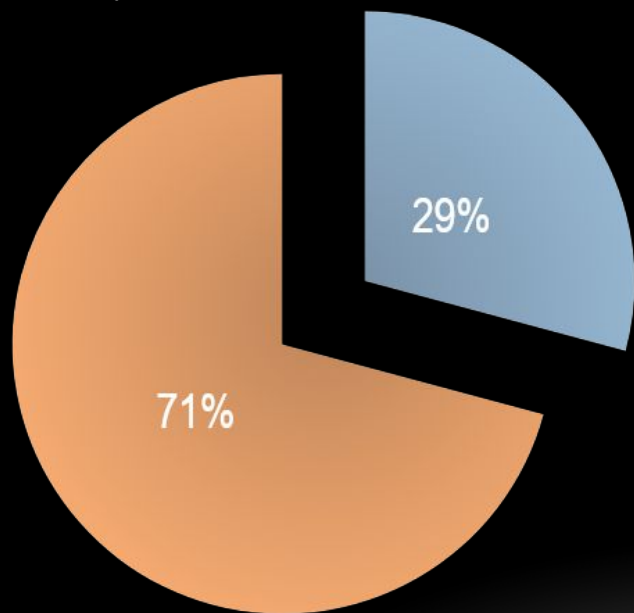
Предпочитают общение

- Виртуальное общение (4 чел.)
- Живое общение (15 чел.)
- Не придают значения (5 чел.)



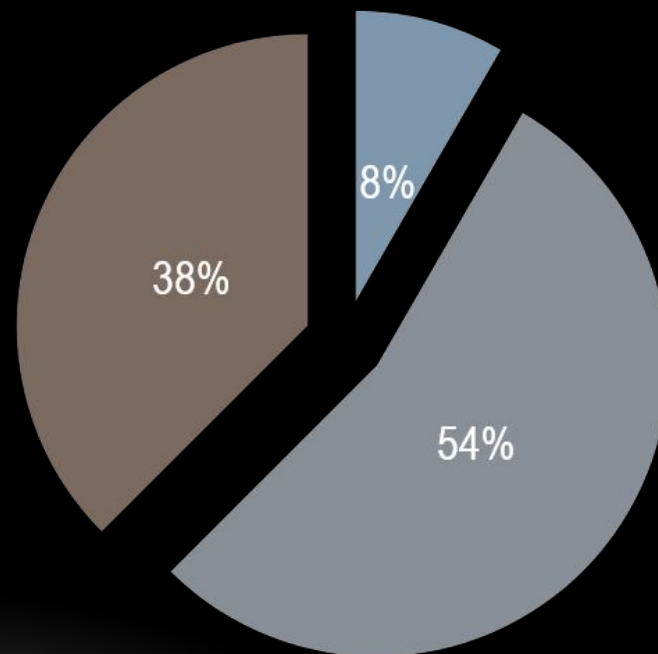
Потребность в компьютерных играх

- Постоянное желание испытывают (7 чел.)
- Нет зависимости от компьютерных игр (17 чел.)



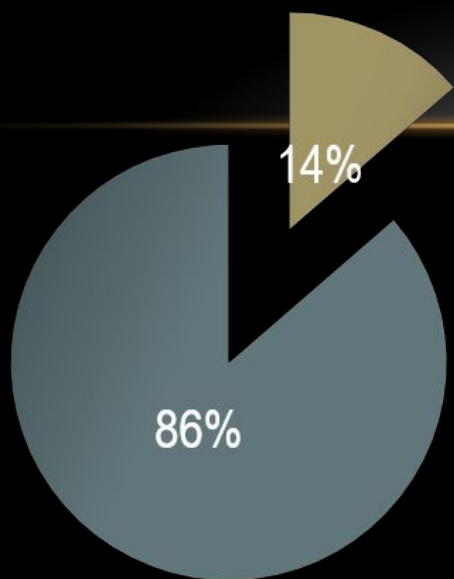
Основные занятия за компьютером

- Игры (2 чел.)
- Фильмы и музыка (13 чел.)
- Подготовка уроков (9 чел.)



Испытывают раздражение
■ от поломки ПК и прерывания
игры (3 чел.)

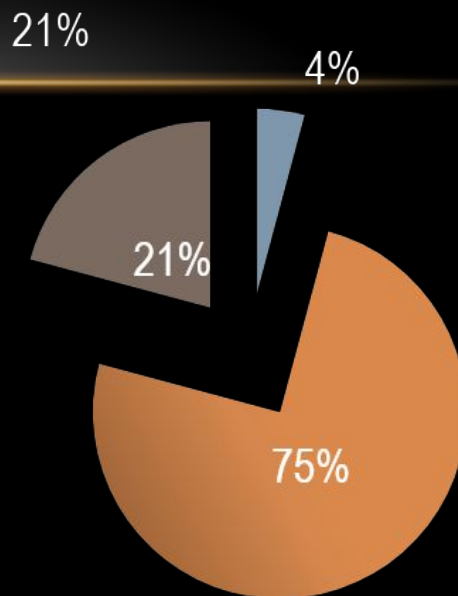
■ Не раздражаются и легко
■ отрываются от любимой
игры (21 чел.)



Конфликтовали и угрожали в
■ ответ на запрет сидеть за
ПК (1 чел.)

■ Интеллект повысился в
■ связи с приобретением ПК
(18 чел.)

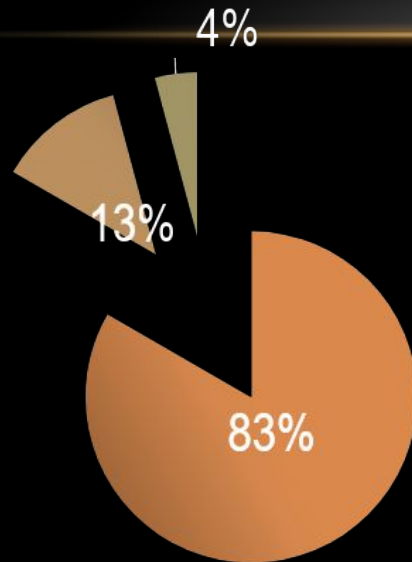
■ Интеллект не снизился в
■ связи с приобретением ПК (5



■ Знают об угрозе своему здоровью от ПК и не садятся сразу за ПК по приходу домой (20 чел.)

■ Знают об угрозе своему здоровью от ПК, однако сразу садятся за ПК по приходу домой (3 чел.)

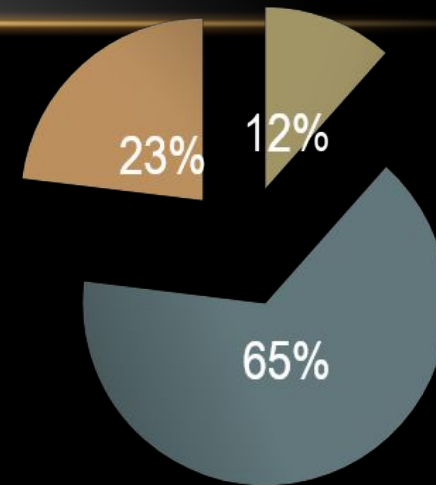
■ Безразличны к своему здоровью (1 чел.)



■ Устают глаза при работе на ПК и делают гимнастику для глаз (3 чел.)

■ Не устают глаза при работе на ПК и не делают гимнастику для глаз (17 чел.)

■ Не придают значения (4 чел.)



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В XXI веке компьютер является неотъемлемой частью каждого человека и он проводит сидя за ним достаточно много времени без отдыха. И поэтому необходимо придерживаться мер, направленных на организацию безопасных условий для людей, работающих с ПК.

Компьютерная техника развивается сегодня особенно стремительно, также быстро устаревают и отмирают различные технические решения и стандарты.

Что вчера было актуально и соответствовало нормам безопасности для человека, сегодня эти нормы несовершенны.

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.

ВЫВОД

- Неразумное отношение к своему здоровью может нанести значительный вред Вам!
- Профилактика – легкий способ предотвращения любого заболевания.
- Правильно организуйте свое рабочее место, следуя приведенным выше инструкциям.
- Каждые 30 минут делайте разминку.
- Не принимайте пищу за компьютером.
- Не забывайте про правильное освещение.
- Не забывайте про гигиену и санитарные нормы.
- Правильно распределяйте работу, чтобы не перегружать организм.
- Ваше здоровье в Ваших руках!

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

<http://www.ecobest.ru/snip/folder-7/list-39> - Санитарные правила и нормы (СанПиН 2.4.2. 1178-02) «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях».

<http://comp-doctor.ru/> - Болезни от компьютера, профилактика и лечение.

<http://samsonov.name/news/vred-kompyuternyx-igr.html> - Работа над заметками. Вред компьютерных игр.

<http://spinet.ru/conference/forum5.html> - Форум «Компьютер и здоровье».

<http://www.vitaminov.net/rus-9234-0-0-2973.html> - Здоровый образ жизни. Компьютер и конфликты в семье.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Школьник и компьютер. 1-4 классы.- М.: ВАКО, 2007.

Демирчоглян Г.Г. Человек у компьютера: как сохранить здоровье? – М.: Новый Центр, 2001.

Жураковская А.Л. Влияние компьютерных технологий на здоровье пользователя.– 2006, № 2. – С.169-173.