

# КОНФЕРЕНЦИЯ

## Влияние компьютера на здоровье человека

Учитель математики и  
информатики  
МБВСОУ В(С)ОШ г. Сухой Лог  
Свердловской области  
Копылова Татьяна Николаевна



# **Ряд заболеваний, возникающих в результате постоянной работы с ПЭВМ:**

- ухудшение зрения пользователя 60-85%
- запястный синдром в 20% случаев
- тенделиты 15%
- хроническая головная боль 60%
- депрессивные состояния 26%
- стенокардия 5%



# Цель конференции

- Выяснить, насколько современные технологии, в данном случае персональный компьютер, влияет на жизненно важные системы организма и определить меры профилактики развития у пользователей ЭВМ «компьютерных симптомов».

# Участники конференции:

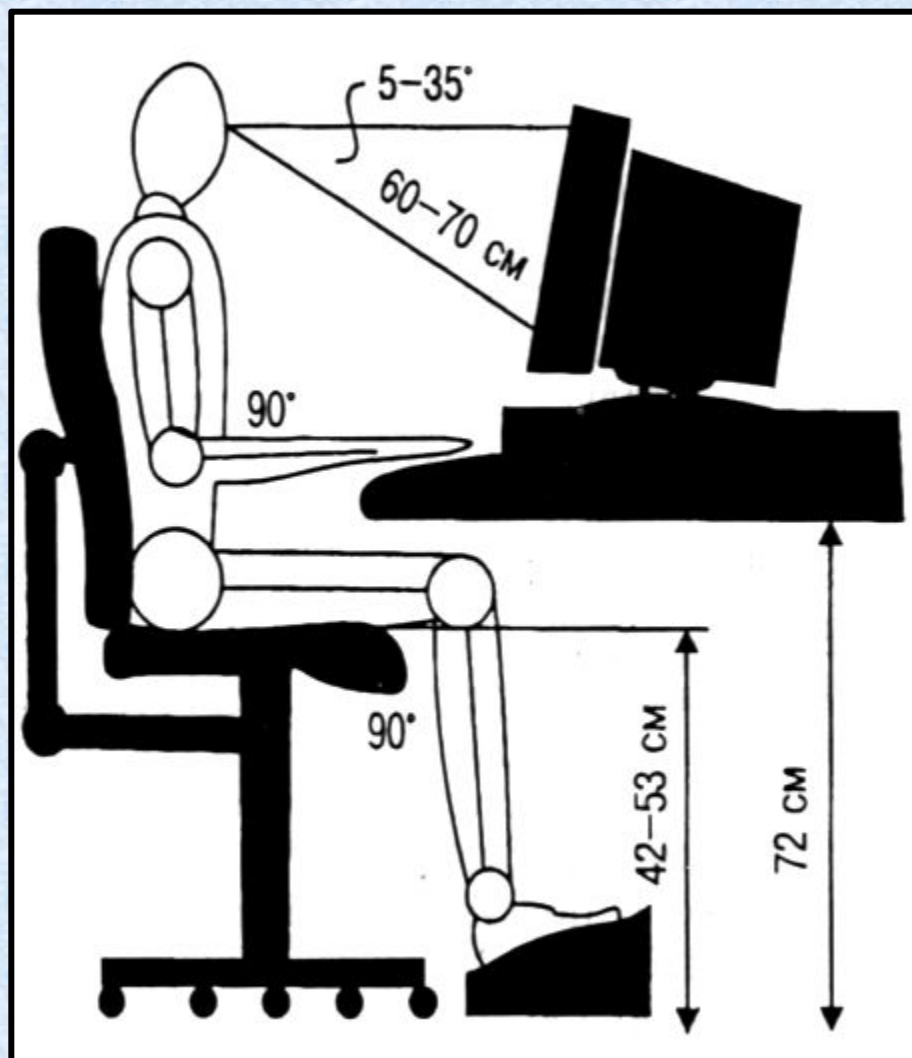
- **Хирург**– Караев Константин Георгиевич
- **Педиатр** – Сабанцева Мария Сергеевна
- **Акушер-гинеколог** – Чикризов Павел Викторович
- **Невропатолог** – Звержинская Вера Николаевна
- **Терапевт** – Берсенева Ольга Ивановна. Захарова Алена Анатольевна
- **Офтальмолог** – Чикунова Юлия Сергеевна. Копотилова Дарья Владимировна
- **Психолог** – Путинцева Елена Михайловна
- **Врач-гигиенист** – Зырянова Екатерина Николаевна
- **Психиатр** – Протасов Дмитрий Юрьевич
- **Специалист СЭС** – Кочнева Ирина Александровна
- **Специалисты ЛФК** – Глумов Артем Сергеевич. Исаков Сергей Александрович
- **Массажист** – Боталов Игорь Дмитриевич

# Обеспечение электромагнитной безопасности работающих за компьютером:

- Электростатическое поле
- Переменное низкочастотное электрическое поле
- Переменное низкочастотное магнитное поле
- Рентгеновское и ультрафиолетовое излучение
- Электромагнитное излучение радиочастотного диапазона
- Электромагнитный фон



# Оптимальная поза при работе с компьютером



# Комфортные условия для глаз:

- Обеспечить максимальное фокусное расстояние
- Проследить за отсутствием бликов
- Смонтировать правильное освещение комнаты



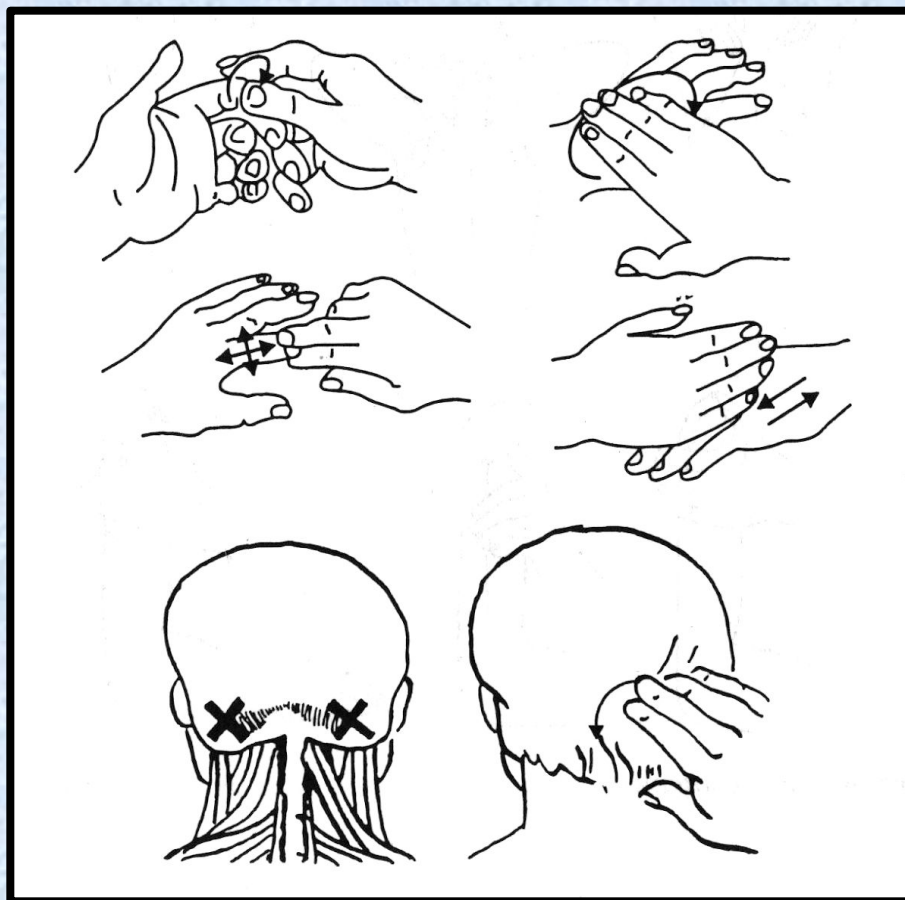
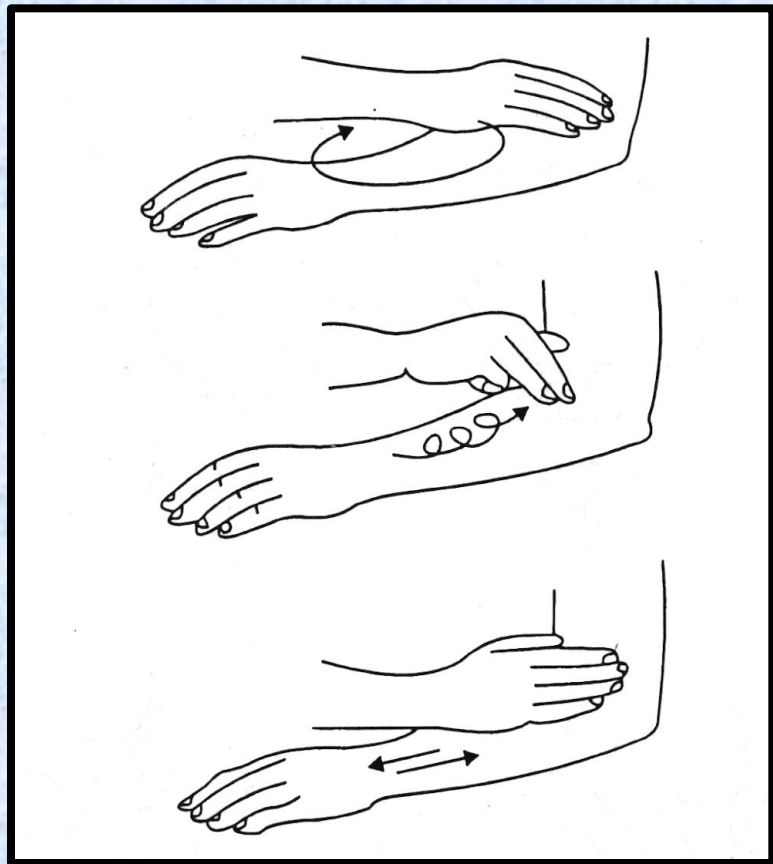
# Симптомы «компьютерного зрительного синдрома»

- Снижение остроты зрения
- Нарушение аккомодации
- Двоение предметов
- Быстрое утомление при чтении
- Жжение в глазах
- Чувство «песка» под веками
- Боли в области глазниц и лба
- Боли при движении глаз
- Покраснение глазных яблок



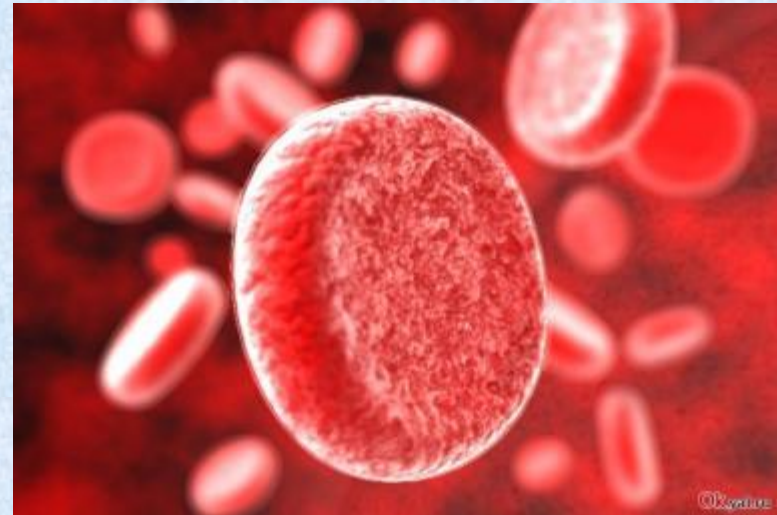


# Самомассаж для профилактики утомления



# Анализ периферической крови

- Повышение числа больших лимфоцитов – 80%
- Низкое содержание малых лимфоцитов – 20%
- Увеличение числа атипичных лимфоцитов



ДЕТСКАЯ ПЛОЩАДКА



# Беременность

- Число выкидышей в 1,5 раза чаще
- Дети с врожденными пороками в 2,5 раза чаще



# Продолжительность занятий

- 7-12 лет – 20 минут
- 13-15 лет – 30 минут



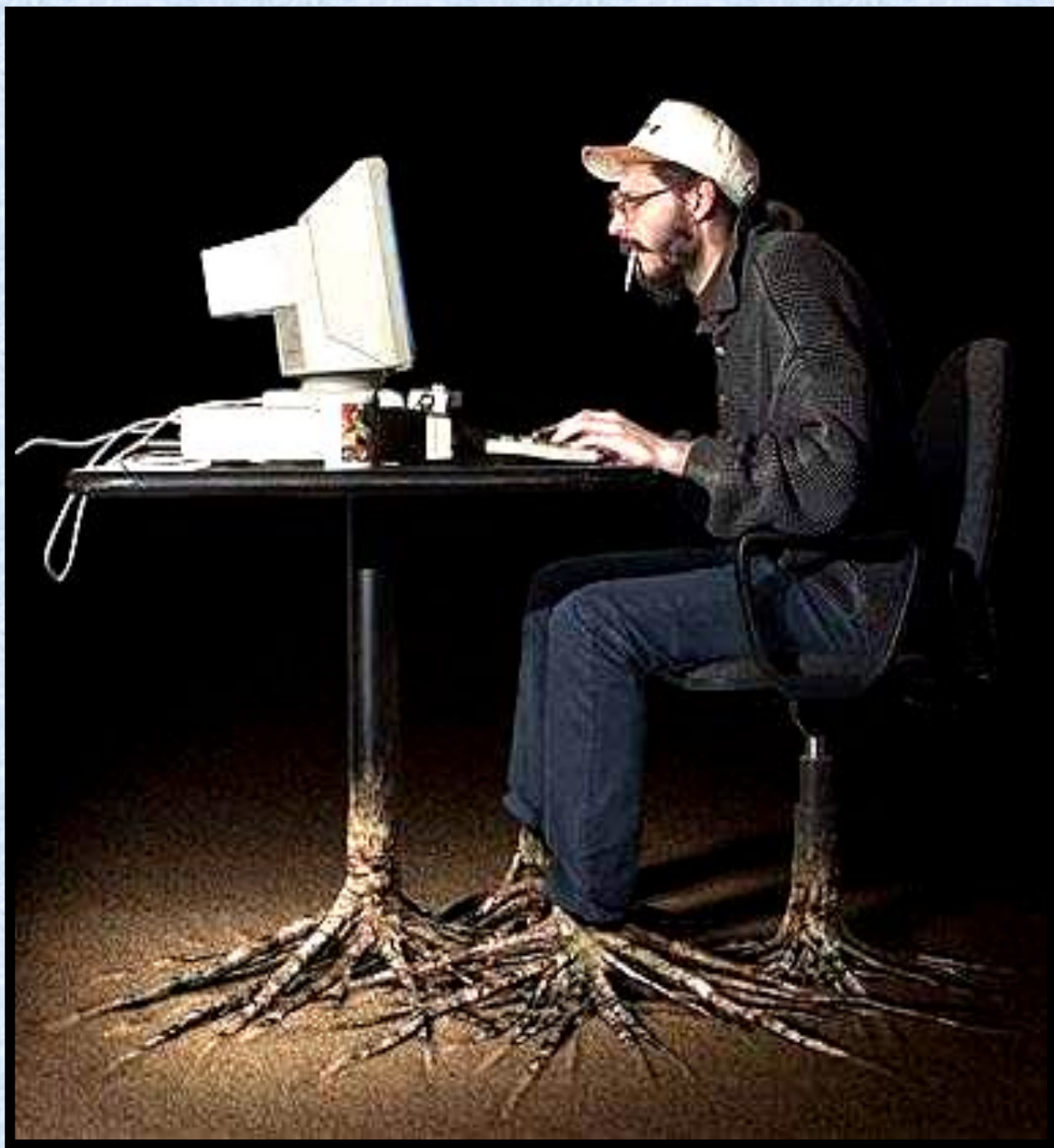
# Психофизиологические факторы:

- Интернет зависимость
- Психофизиологическое истощение
- Уплотнение сферы интересов
- Инструментально-прагматическая ценностная ориентация
- Субкультурная раздробленность



# Мотивы, побуждающие к работе в Интернет:

- Деловой мотив
- Познавательный мотив
- Мотив общения
- Мотив самоутверждения



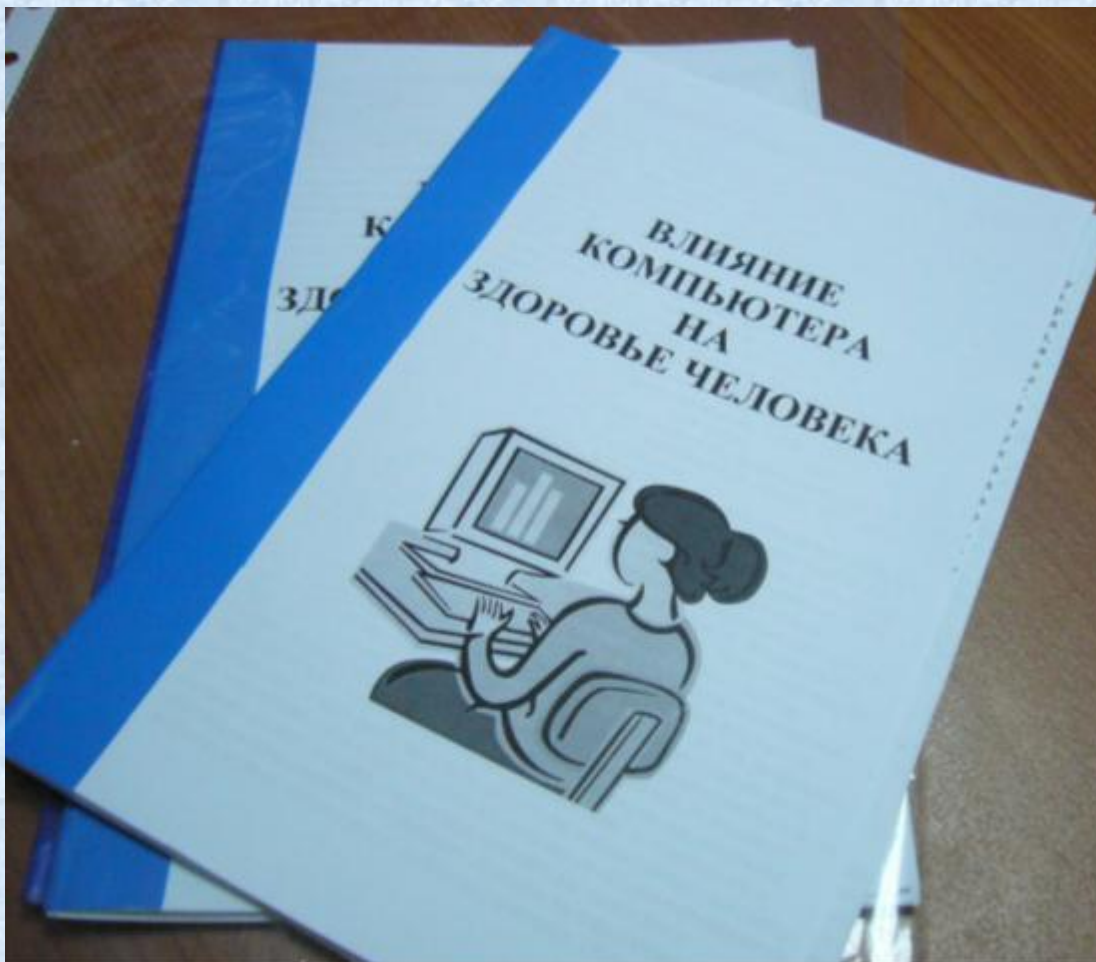


# Выводы

**В вопросах профилактики заболеваний должны выполняться основные требования:**

- Эргономичная организация рабочего места:
- Нормированное время работы за компьютером
- Выполнение упражнений для снятия усталости и зрительного напряжения
- Использование мониторов с защитным экраном
- Ежегодное проведение профилактических осмотров у специалистов
- Самопрофилактика заболеваний, связанных с работой за компьютером
- Выполнение релаксационных упражнений по снятию утомления

# Брошюра «Влияние компьютера на здоровье человека»



## Список использованных источников:

- Гохберг Г.С. Информационные технологии, М., Академия, 2006.
- Демирчоглян Г. Компьютер и глаза. Физкультура и спорт, 2000, №4.
- Зубов И.И. И не друг, и не враг, а так. Здоровье, 2001, №1.
- Информатика и ИКТ. Учебник для 10 класса. Макарова Н.В., М., Питер, 2008.
- Информатика и ИКТ. Учебник для 11 класса. Макарова Н.В., М., Питер, 2008.
- Информатика и ИКТ. Учебник для 10-11 классов. Семакин И.Г., М., Бином, 2007.
- Информатика и информационные технологии. Учебник для 10-11 классов. Угринович Н.Д., М., Бином, 2007.
- Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков при работе с компьютерными видеодисплейными терминалами.- М.: Медицина, 2000.
- Литвак И. Эргономика – заботливая наука/ <http://www.osp.ru/school/1999/5/13.htm>.
- Михеева Е.В. Информационные технологии в профессиональной деятельности.- М.: Академия, 2007.
- Михеева Е.В. Практикум по информационным технологиям в профессиональной деятельности. – М.: Академия, 2007.
- Островский М.М. Компьютер, зрение и безопасность. Наука и жизнь, 2005, №3.
- Пивоваров Ю.П. Гигиена и экология человека.- М.: Медицина, 2002.
- Пивоваров Ю.П. Влияние электромагнитного излучения компьютера на здоровье и профилактика его вредного воздействия. Медицинская помощь, 2002, №4.
- Сомов А.А. Компьютер и здоровье. Компьютер и современные технологии, 2006, №1.
- Степанова М. Как обеспечить безопасное общение с компьютером. Народное образование, 2003, №2.
- Хоперская О. Осторожно, компьютер. Свет, 2000, №8.