



Компьютер и здоровье человека

Шайхулгалиева Фариди Фирдовесовна

Актуальность темы

До сих пор среди пользователей персональных компьютеров (ПК), а также производителей компьютерной техники не существует единого мнения о том, вредно ли, и если да, то насколько вредно для человеческого организма общение с компьютером.

В данной работе рассмотрена степень влияния на здоровье человека и методы предупреждения негативных последствий от ПК.

1 Воздействие компьютера на здоровье человека

В первой части реферата рассмотрены основные негативные факторы воздействия на здоровье человека, возникающие при работе с компьютером.

В частности, большое внимание уделяется излучениям исходящим от ПК, влиянию компьютера на органы зрения, а также проблемам, связанным с мышцами и суставами. Затронута тема синдрома компьютерного стресса



2 Организация рабочих мест

Вторая часть посвящена ряду общих и практических советов и рекомендаций по организации рабочего места и рабочего процесса, а также стандарты безопасности, которые бы удовлетворяли главным требованиям при работе с компьютером и способствовали бы уменьшению утомления.



Рисунок 1 – Система взаимодействия

3 Оздоровительно-профилактические упражнения

В данной главе описаны рекомендации по уменьшению отрицательных проявлений влияния современных информационных технологий на человека.



Применение изложенных в реферате гигиенических и физкультурно-оздоровительных мероприятий поможет оградить себя от отрицательного воздействия компьютеров, повысить свою работоспособность и жизненный тонус

ВЫВОДЫ



.





Спасибо, за внимание!