

Влияние компьютера на здоровье школьника



Компьютерный мир так заманчив, красочен и моден. Компьютер влияет на все биологические характеристики организма человека, и в первую очередь, на его физическое и психическое здоровье.



Вопросы компьютеризации, влияние человека на компьютер и здоровье человека являются одной из важных проблем современности. Компьютер хоть и облегчает жизнь, но в то же время может вызвать серьезную зависимость.

Погружаясь в виртуальный мир, человек как бы отгораживается от реальности, перестает интересоваться окружающим. И особенно уязвимы в этом плане дети и подростки, которые еще не сформировались как личности и легко поддаются пагубному влиянию.

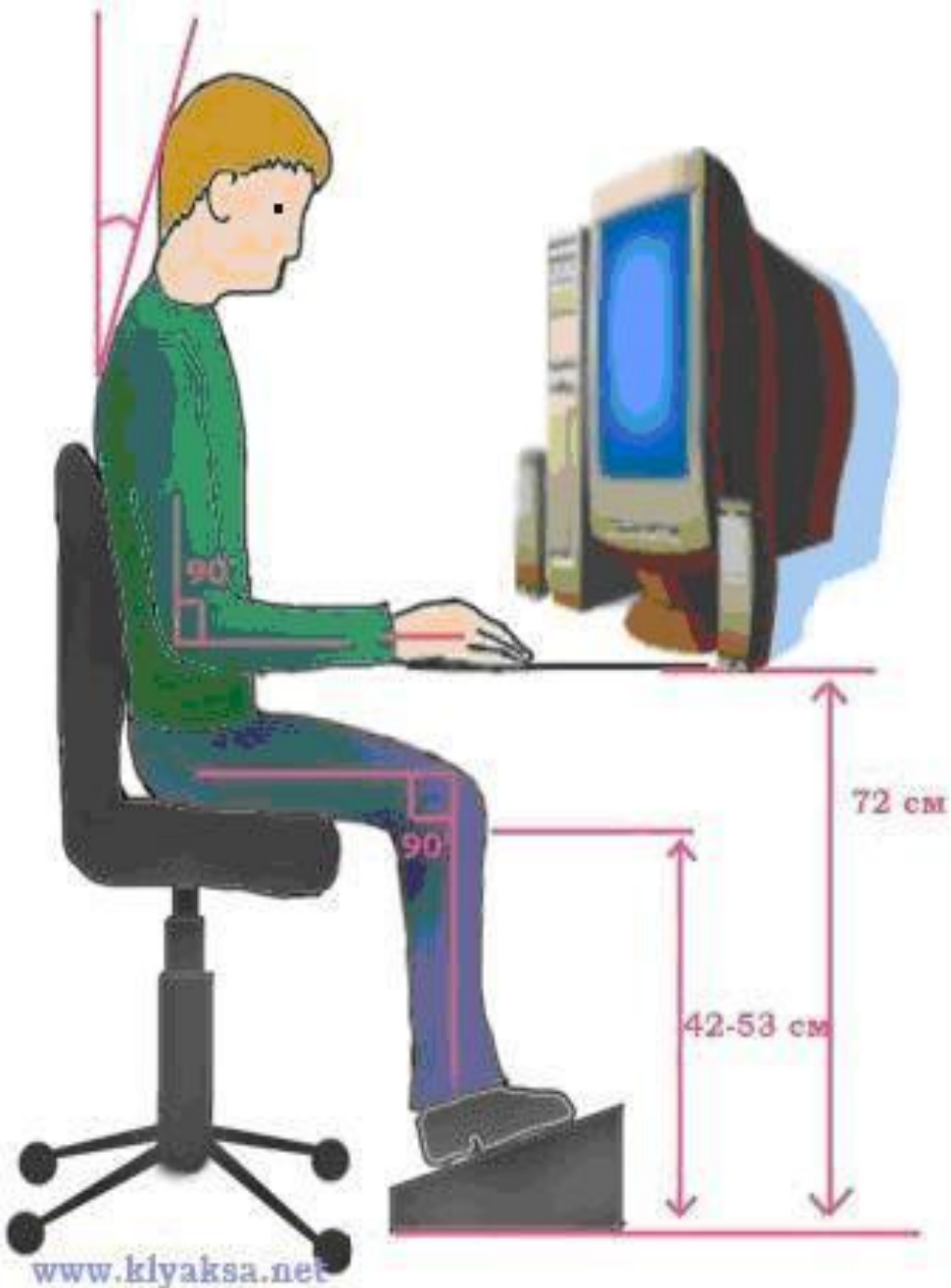


Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- Сидячее положение в течение длительного времени;
 - Воздействие электромагнитного излучения монитора;
 - Утомление глаз, нагрузка на зрение;
- Перегрузка суставов кистей;
- Стресс при потере информации.



не более 20°



Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда остеохондроз, а у детей - сколиоз.



Монитор является источником практически всех видов электромагнитного излучения (радиации).

ЭТИ ИЗЛУЧЕНИЯ, БЫВАЮТ



- ионизирующими

Ионизирующие излучения, такие, как рентгеновское, при определенной дозе облучения могут вызывать возникновение злокачественных опухолей.

- неионизирующими

Электромагнитные поля сверхнизкой частоты не представляют угрозы для здоровья человека, однако, в силу того, что их действие мало изучено, рекомендуется уменьшить или свести к минимуму с ними встречу.

Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.





Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

каждый час делать короткие перерывы , во время которых выполнить несколько упражнений для кистей рук.

Компьютерная зависимость

- пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

Признаки зависимости

- Если ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера.
- Провел хотя бы одну ночь у компьютера.
- Прогоулял школу – сидел за компьютером.
- Приходит домой, и сразу к компьютеру.
- Забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось).
 - Пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался.
 - Конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.





Конечно, люди с нарушенной психикой находят мир и покой в Интернете, потому что избавляются там от многих реальных проблем. Но и психически здоровые люди при чрезмерном увлечении Интернетом становятся зависимыми от него, а всякая зависимость в той или иной степени — нарушение

ПСИХИКИ.

Симптомы зависимости



* ПСИХИЧЕСКИЕ

* СОЦИАЛЬНЫЕ

* ДУХОВНЫЕ

Психические признаки



- появление чувства радости при контакте с компьютером; отсутствие контроля за временем взаимодействия с компьютером; появление чувства раздражения, тревоги, депрессии; эмоциональная неустойчивость.

Социальные признаки

- возникновение проблем во взаимоотношениях с родителями, в школе или на работе; пренебрежение личной гигиеной, неряшливость; проблемы экономические, т.к. много денег приходится платить за такое удовольствие; проблемы с правоохранительными органами при совершении правонарушений для добычи денег.

Духовные признаки

- потеря смысла реальной жизни, жизнь становится ненужной, пустой, лишенной всякого смысла, что приводит к духовному обнищанию, духовной смерти.

Здоровьесберегающие технологии при работе с компьютером

Комфортное рабочее место.

должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза.

Укомплектуйте компьютер хорошим монитором, правильно его настройте, используйте качественные программы.



Специальное питание для глаз.



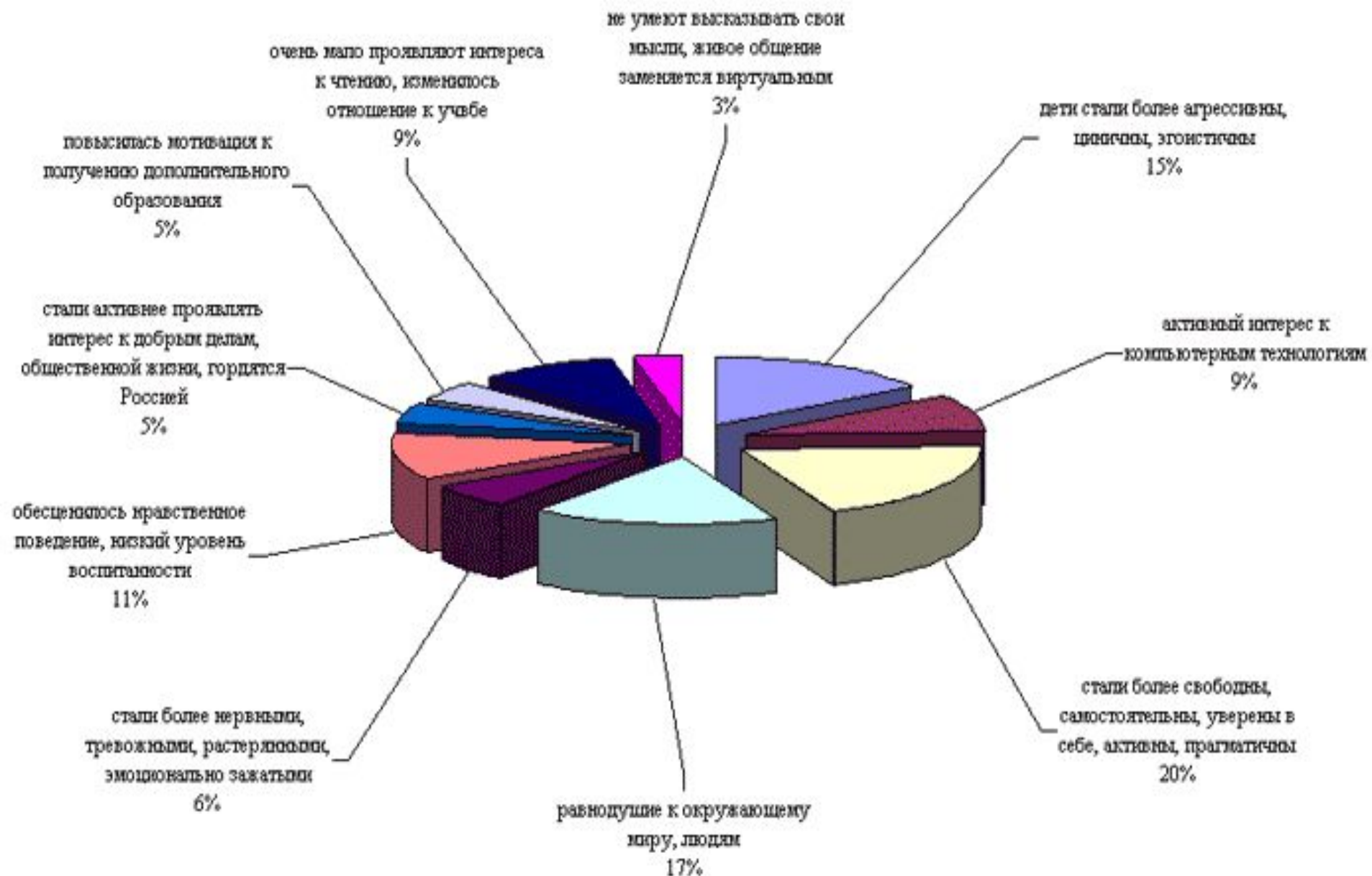
Людям с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь. В рационе близоруких должна присутствовать печень трески, зелень: петрушка, салат, укроп, зеленый лук. При дистрофии сетчатки помогает шиповник (настой, отвар), клюква.

Гимнастика для глаз.

- Наибольшую пользу гимнастика для глаз приносит для профилактики и на первых стадиях ослабления зрения. Желательно выполнять "глазной" комплекс упражнений и тем, кто работает за компьютером, и тем, чьи глаза склонны к переутомлению. Гимнастика для глаз обычно занимает не более пяти минут.



Что изменилось в поведении школьников за последние годы - 3-5 лет?





GREAT.AZ

Спасибо
за
ВНИМАНИЕ