



**Презентация  
по информатике и ИКТ  
на тему:**



**«Компьютер и  
здоровье»**

Автор работы:  
Елисева Светлана Владимировна

## Введение.

В последние годы значительно увеличилось количество людей, проводящих весь рабочий день за компьютером. Персональный компьютер стал нашим спутником и дома. Без компьютера не обходятся и наши дети, учась как в школах, так и в институтах и других учебных заведениях.

В связи с этим все чаще стали возникать вопросы о том, как влияет компьютер на здоровье. Каково влияние компьютера на здоровье, как на детей, так и взрослых? Вредно ли это? И если да, то насколько? Как влияет компьютер на наше здоровье, на нашу психологию, зрение? И еще много подобного рода вопросов.

## Компьютер и здоровье пользователя



## Основные вредные факторы, влияющие на состояние здоровья людей, работающих за компьютером.

- проблемы, связанные с электромагнитным излучением;
- проблемы зрения;
- проблемы, связанные с мышцами и суставами;
- стресс, депрессия и другие нервные расстройства, вызванные влиянием компьютера на психику человека.





## Проблемы, связанные с электромагнитным излучением.

Каждое устройство, которое производит или потребляет электроэнергию, создает электромагнитное излучение. Электромагнитное излучение может вызвать расстройства нервной системы, снижение иммунитета, расстройства сердечно-сосудистой системы и аномалии в процессе беременности и со смертельным пагубное воздействие на плод.

**По возможности необходимо минимизировать пагубное влияние электромагнитного излучения:**

1. Системный блок и монитор должен находиться как можно дальше от вас.
2. В связи с тем, что электромагнитное излучение от стенок монитора намного больше, постарайтесь поставить монитор в угол, так чтобы излучение поглощалось стенами.
3. По возможности сократите время работы за компьютером.



# Проблемы зрения.

Пожалуй, это самая распространенная проблема, которой интересуются люди, и на которую со сто процентной уверенностью можно ответить, что на зрение компьютер влияет отрицательно. В любом случае, когда дети или взрослые заняты работой, связанной с напряжением зрения, их глаза утомляются. У детей особенно часто устают глаза, поскольку их глаза и мышцы, которые ими управляют, еще не окрепли.



## Упражнение для глаз.

1. Закройте глаза, сильно напрягая глазные мышцы, и считайте: «раз, два, три, четыре». Раскройте глаза, расслабив мышцы глаз, посмотрите вдаль, считая: «раз, два, три, четыре, пять, шесть». Повторите упражнение 4-5 раз.
2. Посмотрите на переносицу и задержите взор на счет «раз, два, три, четыре». Но не допускайте усталости глаз! Откройте глаза, посмотрите вдаль, считая: «раз, два, три, четыре, пять, шесть». Повторите упражнение 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотрите направо и, остановив взгляд, считайте: «раз, два, три, четыре». После этого посмотрите вдаль, считая: «раз, два, три, четыре, пять, шесть». Аналогично зафиксируйте взгляд влево, вверх и вниз. Повторите упражнение 3-4 раза.

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ш | Б |   |   |   |   |   |   |
| М | Н | К |   |   |   |   |   |
| Ы | М | Б | Ш |   |   |   |   |
| Б | Ы | Н | К | М |   |   |   |
| И | Н | Ш | М | К |   |   |   |
| Н | Ш | Ы | И | К | Б |   |   |
| Ш | И | Н | Б | К | Ы |   |   |
| К | Н | Ш | Н | Ы | Б | И |   |
| Б | К | Ш | М | И | Ы | Н |   |
| М | Н | И | Ш | М | Н | Ы | Б |





# Проблемы, связанные с мышцами и суставами.

У людей, зарабатывающих на жизнь работой на компьютерах, наибольшее число жалоб на здоровье связано с заболеваниями мышц и суставов. Чаще всего это просто онемение шеи, боль в плечах и пояснице или покалывание в ногах. Но бывают, однако, и более серьезные заболевания.

Обязательно проследите, чтобы стул, на котором сидит ребенок, не был слишком высоким или слишком низким. Заставляй



## **Стресс, депрессия и другие нервные расстройства, вызванные влиянием компьютера на психику человека.**

Помимо того, что длительная работа за компьютером отрицательно сказывается на здоровье, что уже сказывается на психике, она ещё и связана с постоянным раздражением, источником которого могут быть разные ситуации. Наверное, нет такого человека, у которого ни когда не зависал компьютер с потерей, не сохраненной информации, не было проблем с какими либо программами и т.д. Причём по результатам исследований, стрессовые ситуации связанные с компьютером, а особенно с интернет приводят к увеличению потребления спиртных напитков. Таким образом, мы получаем или психическую неуравновешенность или алкоголизм или всё вместе.





## **Заболевания при длительной работе за компьютером.**

### **Заболевания прямой кишки.**

Среди заболеваний прямой кишки геморрой является самым распространенным.

### **Заболевания кистей рук.**

Длительная работа за компьютером может стать причиной серьезных нервно-мышечных расстройств.

### **Заболевания опорно-двигательного аппарата.**

Часто длительная работа за компьютером может стать причиной нарушений осанки или искривления позвоночника.

### **Заболевания нервной системы.**

Работа за компьютером – это чисто интеллектуальный труд. И потому основная часть нагрузки приходится на нервную систему, а именно на головной мозг.



## Заключение.

Итак, человечество погружается в компьютеры и компьютерные сети, с каждым днем все больше и больше людей (особенно детей) становятся психологически зависимыми от компьютерных игр. Каждый день они подходят к компьютеру и "получают дозу" - кто 20 минут, кто час, а кто и... Это проблема. Можно только предполагать, к чему она может привести человечество в своем дальнейшем развитии. Мы должны задуматься над этим уже сегодня.

И все же компьютер - это наше будущее. Работа на нем обучает детей новому способу, более простому и быстрому, получения и обработки информации.



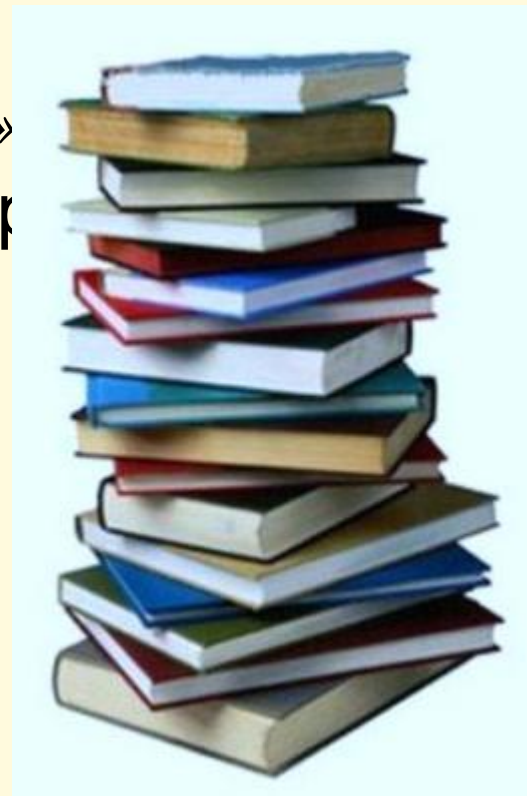
# ЛИТЕРАТУРА:

1. Фромм Э. Бегство от свободы. М.,
2. М. Ильицкая «Друг мой - враг мой»
3. Т. Богатова, И. Лапрун «Компьютер и здоровье - это совместимо?»

4. <http://comp-doctor.ru/>

5. <http://www.klyaksa.net>

6. [www.tiensmed](http://www.tiensmed)





**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

