

---

# ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

---

Старт



# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

## Введение

- Аннотация к проекту
- Цели и задачи работы
- Актуальность темы

## Основной материал

- Влияние компьютера на психику человека
- Влияние компьютера на физическое здоровье человека
- Способы предотвращения пагубного влияния

## Заключение

- Выводы



# АННОТАЦИЯ



- В настоящем исследовании рассматриваются основные проблемы, возникающие у человека со здоровьем, при работе с компьютером. Предложены методы защиты своего здоровья от пагубного влияния компьютера, а также упоминаются возможные способы правильной работы с компьютером.



# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ



- Определить влияние на физическое здоровье
- Определить влияние на психическое здоровье
- Обозначить способы предотвращения данного  
ВЛИЯНИЯ



# АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ



- 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.



# 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.





- К Вашему вниманию психологические симптомы, которые могут проявляться у человека, относящегося к группе риска 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 ложь работодателям и членам своей семьи о своей деятельности;
- возникновения 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 проходите по коридору.



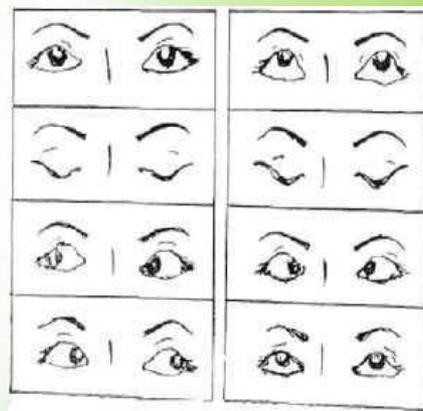
## □ Проблема:

При чтении информации с экрана компьютера возникает перенапряжение глаз.



## □ Профилактика:

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



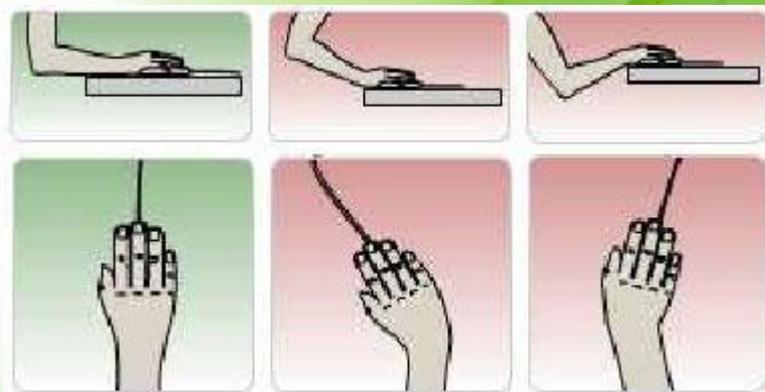
## □ Проблема:

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



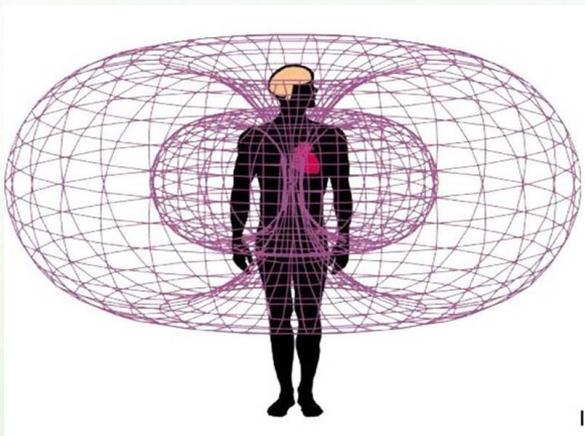
## □ Профилактика:

Пересмотрите организацию своего рабочего места, подберите удобное расположение клавиатуры.



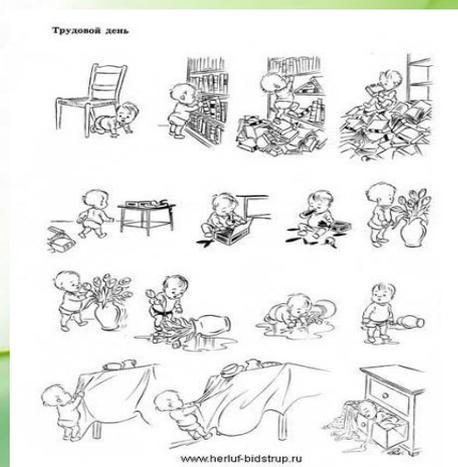
## □ Проблема:

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.

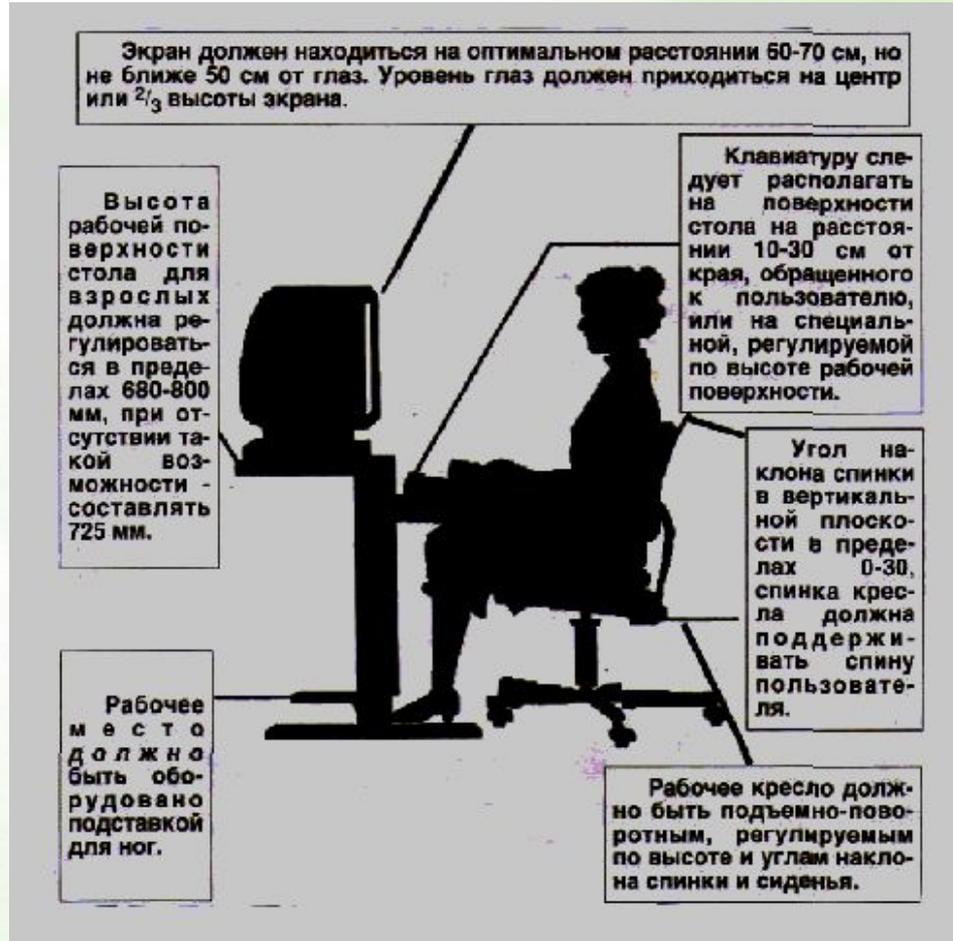


## □ Профилактика:

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



# СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПАГУБНОГО ВЛИЯНИЯ



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

---



- Выводы
- Вопросы для контроля и самоконтроля
- Задания
- Используемые информационные источники
- Рекомендуемая литература
- Рекомендуемые интернет-ресурсы



# ВЫВОДЫ





- ❑ 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.
- ❑ Периодически 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!



# ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ



- Как влияет компьютер на здоровье человека?
- Как избежать данного влияния?



# ЗАДАНИЯ



- На какие «части Вашего тела» компьютер воздействует больше всего? \*Возможно несколько вариантов.
  - А. опорно-двигательная система
  - Б. Дыхательные пути
  - В. Слуховой аппарат
  - Г. Зрение
  - Д. Нервная система
  - Е. Кровеносная система
  - Ж. Волосяной покров
  - З. Форма черепа
  - И. Психика
- На каком расстоянии должен находиться монитор от Ваших глаз?
  - А. 5-10 см
  - Б. 20-30 см
  - В. 50-70 см
- Назовите 5 симптомов интернет-зависимости.
- Рекомендуемое время работы за компьютером:
  - 1 час
  - 3 часа
  - 7 часов
  - 15 часов



# ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ



- <http://comp-doctor.ru/>
- [http://eloly.blogspot.com/2012/02/blog-post\\_9777.html](http://eloly.blogspot.com/2012/02/blog-post_9777.html)
- <http://samsonov.name/news/vred-kompyuternyx-igr.html>
- <http://spinet.ru/conference/forum5.html>
- <http://www.excimerclinic.ru/press/compzren>
- <http://www.vitaminov.net/rus-9234-0-0-2973.html>
- [http://www.medlux.ru/misc/help/comp\\_zd.html](http://www.medlux.ru/misc/help/comp_zd.html)



# РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА



- Баловсяк Н.В. Компьютер и здоровье. - СПб.: Питер, 2008. - 208 с.
- Безруков Д.А. Влияние компьютера на психику человека. - СПб.: Управление персоналом, 2007. - 120 с.
- Донцов Д. Как сохранить зрение при работе на компьютере. - СПб.: Питер, 2007. - 160 с.
- Подистова Е.А. Компьютер и здоровье. // ЦЭЛТ. 5 июля 2004.
- Медведева И., Шишова Т. Компьютер и ребенок. - М.: Христианская жизнь, 2007. - 320 с.



# РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ



- <http://www.tiensmed.ru/programmer1.html>
- <http://comp-doctor.ru/>
- <http://www.excimerclinic.ru/press/compzren>
- <http://www.forum-grad.ru/forum262/thread22363.html>
- [http://eloly.blogspot.com/2012/02/blog-post\\_9777.html](http://eloly.blogspot.com/2012/02/blog-post_9777.html)
- <http://e-news.com.ua/show/243969.html>
- [http://www.medlux.ru/misc/help/comp\\_zd.html](http://www.medlux.ru/misc/help/comp_zd.html)

