

Компьютер и его влияние на здоровье человека

В настоящее время компьютер стал неотъемлемой частью повседневной жизни человека. Все более широко компьютеры внедряются в школьный учебный процесс. Это неизбежно и необходимо, так как компьютер помогает человеку более быстро и точно находить решения различных задач, позволяет хранить и получать необходимую информацию. Владение компьютером для каждого человека становится насущной потребностью. Вместе с тем необходимо понимать, что работая на компьютере, следует соблюдать определенные меры предосторожности, чтобы не причинить вреда своему здоровью.

Длительное пребывание у экрана компьютера не безвредно для здоровья человека. Опасность представляет электромагнитное излучение от различных деталей компьютера, в первую очередь от монитора. Из-за мерцания экрана и разницы в интенсивности свечения экрана и освещения в помещении возникает сильная нагрузка на глаза. Появляется дополнительная нагрузка на позвоночник из-за неподвижности позы работающего за компьютером и неправильной подготовки рабочего места.

Наиболее частые жалобы пользователей персонального компьютера:

1. костно-мышечные болезни,
2. быстрая утомляемость глаз,
3. головная боль,
4. пелена перед глазами,
5. головокружение,
6. тошнота,
7. снижение трудоспособности,
8. нарушение сна.

Компьютеры достаточно прочно вошли в нашу жизнь. Одним из направлений, получивших ускоренное развитие, стали компьютерные игры и программы различного уровня. Однако любое явление имеет не только отрицательную сторону. Так компьютерные игры в значительной степени способствуют развитию определенных способностей, умений и навыков у детей и подростков.

Вместе с тем в большинстве развитых стран в последнее десятилетие отмечается рост болезненной, зачастую непреодолимой или с трудом преодолимой тяги (пристрастия) к этим играм. В итоге отмечаются следующие последствия:

- Воровство (кражи), сначала мелкое, из дома, у близких и т.д., затем – более крупное, нередко перерастающее в грабежи, разбой и т.д., для того, чтобы достать деньги для игры во все более возрастающих масштабах.

- Постепенная потеря интереса к остальным делам: учебе, занятиям спортом, чтению и т.д.
- Появление отклонений психического характера, вплоть до самых серьезных нарушений, включая попытки самоубийства.

Правила, уменьшающие отрицательное воздействие компьютера на здоровье

Профилактика переутомления во время работы за компьютером регламентируется с учетом возраста человека. Установлена общая безопасная продолжительность нахождения перед экраном школьников подросткового возраста – не более 1 часа в день. При этом школьники 1-6 классов должны делать перерывы в работе с компьютером через каждые 10 минут работы. После занятий на компьютере следует воздерживаться от просмотра телепередач в течение 2-3 часов.

Монитор должен располагаться на расстоянии 45-70 см от глаз и чуть ниже их уровня. Так, чтобы смотреть на экран сверху. Освещение в комнате должно быть таким, чтобы по сравнению с ним свечение экрана не было ни слишком ярким, ни слишком слабым.

Врачи-окулисты предупреждают о необходимости консультации и потенциальных пользователей ПК, потому что при некоторых нарушениях зрения работа на компьютере просто недопустима.

Вокруг монитора собирается огромное количество положительно заряженных частиц, а для нормального функционирования человеку требуются отрицательно заряженные частицы. При обратном случае у пользователя возникают воспаление кожи, образование угрей, сыпь и дерматит.

Для защиты от отрицательного воздействия монитора необходимо постоянно очищать его от пыли, увлажнять воздух помещения, применять ионизаторы воздуха.

Гимнастика за компьютером

Хорошей профилактикой переутомления при работе за компьютером может служить выполнение специальных упражнений для глаз и тела.

Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса

1. Поднять плечи, опустить плечи. Повторить 6-8 раз. Расслабить плечи.
2. Руки согнуть перед грудью. На счет 1-2 – пружинящие рывки назад согнутыми руками, на счет 3-4 – то же прямыми. Повторить 4-6 раз. Расслабить плечи.
3. Ноги врозь. На счет 1, 2, 3, 4 – последовательные круговые движения руками назад; 5, 6, 7, 8 – вперед. Руки не напрягать, туловище не

поворачивать. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.

4. Руки вперед. На счет 1-2 – ладони вниз, 3-4 – ладони вверх. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.

5. На счет 1 махом развести руки в стороны, слегка прогнуться. На счет 2, расслабляя мышцы плеч, уронить руки и, скрестив, приподнять их перед грудью. Повторить 6-8 раз.

Комплекс упражнений для туловища и ног

1. На счет 1-2 – шаг влево, руки к плечам, прогнуться. На счет 3-4 – то же, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

2. Ноги врозь, руки за голову. На счет 1 – резкий поворот налево, на счет 2 – направо. Повторить 6-8 раз.

3. Ноги врозь, руки на поясе, На счет 1-2 – наклон туловища налево, 3-4 – направо. Повторить 6-8 раз.

4. Ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-2 – прогнуться назад, 3-4 – наклониться вперед. Повторить 4-6 раз.

5. Ноги врозь, руки в стороны. На счет 1-2 – резкий поворот направо, 3-4 – налево. Повторить 4-6 раз.

Гимнастика для глаз

1. Сидя на стуле, закройте глаза, расслабьте мышцы лица, свободно, без напряжения откиньтесь на спинку стула, положите руки на бедра. Оставайтесь в таком положении 10-15 секунд.

2. Продолжая держать глаза закрытыми, выполните пальцами легкие круговые поглаживающие движения надбровных дуг и нижней части глазниц (20-30 секунд). Затем посидите с закрытыми глазами еще 10-15 секунд.

3. Откройте глаза и посмотрите вдаль перед собой (2-3 секунды). Переведите взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторите 6-8 раз.

Правильная организация рабочего места у компьютера

— Монитор должен располагаться на расстоянии вытянутой руки, и так, чтобы его середина была напротив глаз человека. На экране не должны отражаться никакие предметы.

— Окно должно быть расположено перпендикулярно экрану монитора.

— Освещенность в комнате должна быть немного меньше освещенности экрана. Для работы с клавиатурой и литературой возможны дополнительные источники света, но они не должны давать блики на экран монитора.

— Кресло должно быть установлено на оптимальной высоте, иметь подлокотники, спинку по форме спины.

— Клавиатура располагается где угодно, хоть на коленях, но так, чтобы не надо было к ней тянуться. То же самое касается установки мышки.

— Рабочий стол надо отрегулировать по высоте. Он должен быть достаточно свободным, чтобы на нем можно было расположить все комплектующие, а также другие необходимые для работы предметы.

— Не засиживайтесь. Необходимо все время двигаться. Чаще вставайте с места, делайте разминку для рук, плеч, спины, глаз и т.д.

— После работы с компьютером вымойте руки и ополосните лицо.

Запомните! Правильное поведение при работе за компьютером уменьшит его вредное воздействие на ваш организм.