

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа пгт Приморский»

## **ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

Работа ученика 9 класса

Тарасова Ивана Александровича

Руководитель проекта

Сундуй Александр Александрович

Работа допущена к защите «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г

Руководитель проекта \_\_\_\_\_ (Сундуй А. А.)

- **Содержание**
- Введение.....3
- Глава 1. Влияние компьютера на здоровье человека..... 5
- Глава 2. Практическая часть:
- Влияние компьютера на психические процессы: внимание, память.....7
- Анкетирование.....7
- Методика оценки распределения и устойчивости внимания.....10
- Компьютерные игры.....12
- Анкетирование.....12
- Выводы.....15
- Рекомендации по соблюдению правил работы на компьютере.....16
- Список использованных источников.....18

В своей работе я рассказываю о влиянии компьютера на здоровье человека, о заболеваниях, возникающих при длительной работе за компьютером и о том, как обезопасить себя, когда приходится иметь дело с компьютером или электромагнитными полями.

## **ВВЕДЕНИЕ**

XX век дал много «технических чудес», среди которых и компьютер с его многочисленными возможностями, в том числе и мировая информационная сеть Интернет. О пользе и вреде этих изобретений можно спорить бесконечно, ведь у всякого явления или события есть свои сторонники и противники. Вопросы компьютеризации, влияние компьютера на здоровье человека являются одной из важных проблем современности.

**ЦЕЛЬ:** изучить все проблемы со здоровьем от длительного использования компьютера и определить количество времени, проведенного учащимися за компьютером, и зависимости их здоровья от этого фактора.

## **ЗАДАЧИ:**

Изучить материал по заданному вопросу

Провести анкетирования с целью выявления зависимости школьников от компьютера

Сопоставить рост количества компьютеров у учащихся с изменениями в здоровье

Сделать вывод

Распространить памятку с правильной работой за компьютером и гимнастикой для органов глаз

**Актуальность:** компьютер хоть и облегчает человеку 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. Тем более что 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. И поэтому я решил исследовать зависимость учащихся гимназии от компьютера, влияние компьютера на здоровье человека и к каким изменениям в организме может привести это влияние.

**Новизна:** тема не нова, но всегда будет обсуждаться, потому что с каждым днем человек покупает все больше компьютеров, и угроза здоровью человека все больше.

По сути дела только длительная работа за компьютером может оказать существенное влияние на здоровье человека. В наше время использование компьютеров во всех сферах жизни становится все шире и потому все больше людей вынуждены проводить целые дни у мониторов компьютеров.

#### Примеры заболеваний из за длительной работы за компьютером :

Нарушение зрения

Заболевания прямой кишки

Заболевания кистей рук

Заболевания опорно-двигательного аппарата

Заболевания нервной системы

Зависимость

#### Нарушение зрения.

Нынешние мониторы достаточно яркие. Глаза устают, поскольку экран мерцает, и находясь на постоянном расстоянии от глаз, монитор удерживает фокус на себе в течение длительного времени, не позволяя взгляду переключаться. Поэтому считывание информации с экрана компьютера – тяжелая работа для глаз. Из за такой нагрузки глаза испытывают нехватку кислорода, вследствие чего возникают различные заболевания глаз.

Например:

Синдром сухого глаза – комплексное заболевание, возникающее вследствие снижения качества или количества слезной жидкости, формирующей слезную пленку, выполняющую защитную функцию.

#### Заболевания прямой кишки.

Среди заболеваний прямой кишки геморрой является самым распространенным. Высокая заболеваемость этим типом болезни среди лиц, проводящих много времени за компьютером объясняется отнюдь не вредным влиянием последнего на организм человека, а тем, что оператор компьютера долгое время занимает сидячее положение. Геморрой является результатом нарушенного кровообращения и воспалительного процесса в сосудистых сплетениях прямой кишки, что сопровождается тромбозом, варикозным расширением, а так же склерозом вен и частично осложняется кровотечением.

#### Заболевания кистей рук.

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

### Заболевания нервной системы.

#### Зависимость.

Все чаще появляются сообщения о возникновении компьютерной зависимости. Действительно, длительная работа за компьютером, работа в Интернете и компьютерные игры могут вызвать подобные психические расстройства.

#### **Список использованных источников**

1. [www.Mednovosti.ru](http://www.Mednovosti.ru)
2. [www.Inopressa.ru](http://www.Inopressa.ru)
3. [www.comp-doctor.ru](http://www.comp-doctor.ru)
5. Интернет