**Научно-исследовательская работа на тему:**

**«Компьютер и здоровье человека в XIX веке»**

Климов Андрей Николаевич научный руководитель Ковтун Ольга Анатолевна

Министерство образования и науки Амурской области государственное профессиональное образовательное автономное учреждение Амурской области

«Райчихинский Индустриальный Техникум

г Райчихинск

2019

**Цель:** Изучить вредное воздействие компьютера на здоровье человека

**Задачи:**

1. Выявить отрицательные последствия использования компьютера на здоровье человека
2. Рекомендовать меры, которые уменьшат вредное влияние компьютера на наше здоровье
3. Провести социологический опрос среди студентов КТК и проанализировать причины снижения зрения у учащихся

**Актуальность темы:** В связи с процессом глобальной компьютеризации жизни человека возникают вопросы о влиянии компьютера на организм человека и, в первую очередь, на его физическое и психическое здоровье

В наше время компьютер стал предметом быта. Но люди редко задумываются о том, какой вред компьютер причиняет человеческому организму.

Со временем многие пользователи начинают жаловаться на проблемы со здоровьем и повышенную утомляемость.

Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Прочитать или ввести текст - огромная нагрузка на глаза.

Самая распространенная из болезней глаз - близорукость, или миопия.

Ещё одна из основных болезней, возникающая при работе за компьютером - дальнозоркость.

Болезнь, которая чаще всего возникает из-за чрезмерного употребления компьютера - синдром сухого глаза. Обычно мы моргаем 20 раз в минуту, когда же мы неподвижно смотрим на экран, то моргаем в 3 раза реже. Результат - глаз становится "сухим".

Так же компьютер может вызвать аллергию. Источниками аллергии являются почти все элементы компьютера, а так же пыль, оседающая на нём.

Все вышеперечисленные недуги безусловно отразятся и на психическом состоянии. И если зрение, слух могут испортиться посредством клавиатуры, "мыши" или монитора, то на психику влияют более виртуальные вещи - игры и Интернет.

 Вносит вклад в ухудшение здоровья и неправильная организация рабочего места.

Для того что бы правильно организовать свое рабочее место необходимо :

1. Сидеть в дали от окна, т.к. освещение должно быть рассеянным
2. Соблюдать гигиену рабочего места
3. Должна быть специальная мебель, создающая комфортные условия
4. Необходимо правильно сидеть за компьютером ( спина прямая, ноги твердо стоят, руки расслаблены, работают только пальцы, расстояние от глаз до монитора не менее 50 см.)
5. Периодически делать гимнастику для глаз

Вред наносимый компьютером на организм человека, в частности на зрение, прямо пропорционален времени, проводимому за компьютером. Чтобы узнать сколько времени проводят за компьютером современная молодежь , я провел опрос среди 70 студентов 1 и 2 курса по отделению Электрификации и автоматизации сельского хозяйства. Результаты анкетирования показали, что среди них 46 человек проводят 34% своего свободного времени за компьютером, ещё 27 проводят процентов 13 % времени, а у оставшихся 7 компьютер занимает почти все свободное время - 53%



Но с другой стороны компьютер играет важную роль в медицине.

**Компьютерная аппаратура широко используется при постановке диагноза, проведении обследований и профилактических осмотров**. Примеры компьютерных устройств и методов лечения и диагностики:

1. компьютерная томография— даёт точные послойные изображения структур внутренних органов
2. ультразвуковая диагностика и зондирование—открывает бесчисленные возможности для получения изображений внутренних органов и исследования их состояния
3. рентгеновских исследования — запомненные в цифровой форме рентгеновские снимки могут быть быстро и качественно обработаны, воспроизведены и занесены в архив для сравнения с последующими снимками этого пациента
4. задатчик (водитель) сердечного ритма
5. устройства дыхания и наркоза
6. лечение зубов и протезирование с помощью компьютера

Компьютеры используются **для создания карт, показывающих скорость распространения эпидемий.**

Компьютеры **хранят** в своей памяти **истории болезней пациентов**, что освобождает врачей от бумажной работы, на которую уходит много времени, и позволяет больше времени уделять самим больным.

Таким образом мы пришли к выводу, компьютер может быть другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить множество проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству.

Литература

Демирчоглян Г.Г. Компьютер и здоровье. – М.: Издательство Лукоморье, Темп МБ, Новый Центр, 2007. – 256 с.

Степанова М. Как обеспечить безопасное общение с компьютером.– 2007, № 2. – С.145-151.

Морозов А.А. Экология человека, компьютерные технологии и безопасность оператора.– 2006, № 1. – С. 13-17.

Жураковская А.Л. Влияние компьютерных технологий на здоровье пользователя.– 2006, № 2. – С.169-173.

Ушаков И.Б. и др. Оценка физических характеристик мониторов современных персональных компьютеров с позиций стандартов безопасности и характера деятельности.// Безопасность жизнедеятельности. – 2008, № 7. – С.19-22