

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/292009>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Информатика (другое)

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ 4

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 5

1. Анализ имеющейся литературы по вопросу вреда использования компьютера 5

2. Основные факторы негативного воздействия компьютера 5

3. Последствия негативного воздействия компьютера 7

4. Способы защиты от негативного воздействия компьютера 9

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 12

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 13

ПРИЛОЖЕНИЯ 15

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день сложно представить жизнь человека без компьютера, это и инструмент для работы или учебы, и отличный способ организовать досуг детей и взрослых.

Однако с каждым годом время, проводимое человеком за компьютером (стационарным или ноутбуком) увеличивается, нередки случаи, когда жизнь в виртуальной реальности практически полностью заменяет жизнь реальную. Можно сказать, что персональный компьютер (ПК) стал постоянным спутником человека на протяжении всей жизни, именно поэтому и возник вопрос о безопасности компьютера и его использования для человека. На данный момент в обществе существует две противоположные позиции по вопросу безопасности ПК для человека (и особенно для детей и подростков): первая основывается на том, что компьютер – это обычный бытовой прибор, и при соблюдении элементарных правил безопасности не наносит вреда своему обладателю; вторая же утверждает, что компьютер вредит не только физическому здоровью человека (проблемы со зрением, варикоз и пр.), но и, что особенно важно, психическому. Продолжающиеся дискуссии о вреде использования компьютера подтверждают актуальность данной темы. Целью данной работы является изучение негативного воздействия компьютера на пользователя, а также рекомендаций по снижению выявленных негативных факторов.

Для достижения обозначенной цели необходимо решить ряд задач:

- проанализировать имеющиеся литературные источники по данной теме. Обозначить позиции авторов;
- выявить негативные факторы воздействия компьютера. Перечислить возникающие отрицательные для здоровья последствия работы с ПК;
- определить способы защиты от негативного влияния. Дать рекомендации;
- сделать вывод по проделанной работе. Сформулировать позицию автора исследования по данному вопросу.

Научная и практическая значимость данного исследования заключается в том, что по его результатам пользователь углубит свои знания о влиянии компьютера на собственное здоровье и получит рекомендации, как обезопасить себя, не отказываясь от использования ПК.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Влияние электромагнитных полей на здоровье человека и способы защиты от их вредного воздействия. [Электронный ресурс]. URL: <https://13.rosпотреbnadzor.ru>. (Дата обращения: 05.11.2022).
2. Гун, Г.Е. Компьютер: как сохранить здоровье. Рекомендации для детей и взрослых. – СПб.: Издательский Дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПЕРСС Эксклибрис», 2003. – 128 с.
3. Как правильно работать на компьютере: положение тела при сидячей работе (ч. 1). Обзор рекомендаций. [Электронный ресурс]. URL: <https://ergohuman.su>. (Дата обращения: 04.11.2022).
4. Как пульсация освещения и мерцание монитора действуют на зрение и мозг человека. [Электронный ресурс]. URL: <https://есо-е.ru>. (Дата обращения: 05.11.2022).
5. Кушель, Т. Влияние компьютера на орган зрения или заметки для пользователей./Т. Кушель//

Офтальмология. – 2005. – Т. 2, № 3. – С. 127-131

6. Лукьянец, Г.Н. Индивидуальные реакции сердечно-сосудистой системы у дошкольников при занятиях на ПЭВМ/ Г.Н. Лукьянец// Дети: здоровье, экология и будущее: материалы конференции. – Смоленск, 1994 – С. 86-87

7. Подистова, Е.А. Компьютер и здоровье. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.celt.ru>. (Дата обращения: 03.11.2022).

8. Фатхутдинова, Л.М. Индивидуальные факторы риска вегетативных нарушений у пользователей видеодисплейных терминалов/ Л.М. Фатхутдинова// Медицина труда и промышленная экология. – 2004. – № 5. – С. 44-47

9. Чебакова, Д. Электронная лихорадка. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rbc.ru>. (Дата обращения: 03.11.2022).

10. Электромагнитные поля и излучения: Методические указания к лаб. раб./ Самар. гос. аэрокосм. ун-т; Сост. А.В. Терентьев, Г.Ф. Несолонов, В.В. Варфоломеева, В.Н. Вякин. – Самара, 2012. – 36 с.

11. Юрьева, Л.Н., Большот, Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. – Днепропетровск.: Пороги, 2006. – 196 с.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/292009>