

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/513744>

Тип работы: Реферат

Предмет: Информатика

Введения

1. Вредное воздействие компьютера на здоровье

- Влияние на зрение и осанку
- Психологические последствия (стресс, зависимость)
- Способы защиты от вредного воздействия компьютера
- Правильная организация рабочего места
- Использование защитных средств и программ

Заключения

Список использованных источников

В современном мире компьютеры стали неотъемлемой частью жизни человека, и их использование охватывает практически все сферы деятельности – от работы и учёбы до досуга и общения. Несмотря на очевидные преимущества, такие как доступ к информации, автоматизация процессов и удобство взаимодействия, длительное и частое использование компьютера может оказывать негативное воздействие на здоровье человека. Особенно это касается людей, работа которых требует многочасового пребывания за компьютером.

Основные проблемы, связанные с воздействием компьютера, включают ухудшение зрения, нарушение осанки, появление хронической усталости, стресса, а также риск развития зависимости. Кроме того, электромагнитное излучение, которое излучают электронные устройства, также может представлять определенную опасность для здоровья.

Цель данного реферата – изучить негативное влияние компьютера на здоровье и предложить эффективные методы защиты, позволяющие минимизировать вредное воздействие. В работе будут рассмотрены основные риски для физического и психологического состояния, а также даны рекомендации по правильной организации рабочего места, режимам труда и отдыха, а также использованию защитных средств.

Актуальность темы заключается в том, что в условиях цифровизации и быстрого развития технологий важность заботы о здоровье пользователей компьютеров возрастает, и знание способов профилактики вредного воздействия становится необходимым для каждого человека, особенно в условиях долгосрочной работы в офисах или на удалёнке.

1. Вредное воздействие компьютера на здоровье

Все мы используем компьютеры и другие современные технологии в повседневной жизни. Они используются для работы, учебы, общения и развлечений. Однако, несмотря на многочисленные

преимущества, слишком долгое или неправильное использование компьютера может вызвать множество проблем со здоровьем. Среди возможных последствий слишком долгого пребывания перед экраном - проблемы со зрением, плохая осанка, стресс и зависимость.

В этой главе мы рассмотрим, как использование компьютера влияет на физическое здоровье человека, а также психологические и физиологические проблемы, которые могут возникнуть из-за постоянного взаимодействия с электронными устройствами. Мы внимательно рассмотрим некоторые ключевые области, включая нарушения зрения, проблемы с опорно-двигательным аппаратом и воздействие электромагнитного излучения, а также влияние на психическое здоровье.

- Влияние на зрение и осанку

Длительное использование компьютера оказывает значительное влияние на зрение и осанку человека. Эти два аспекта тесно связаны с физиологическими и анатомическими особенностями, и игнорирование правильной организации рабочего места или продолжительная работа без перерывов могут привести к серьезным последствиям для здоровья.

Влияние на зрение

Рисунок 1. Статистику влияния компьютера на зрение

Одна из самых распространенных проблем, связанных с длительным использованием компьютера, — это синдром компьютерного зрения. Сухость глаз. Когда вы работаете за компьютером, вы реже моргаете, а значит, ваши глаза пересыхают сильнее. Это может привести к ощущению песка в глазах, зуду, покраснению и усталости.

Проблемы с фокусировкой. Когда вы работаете за компьютером, ваши глаза постоянно фокусируются на близлежащем экране, что создает большую нагрузку на мышцы вокруг глаз. Это может привести к головным болям, затуманенному зрению и трудностям с фокусировкой на удаленных объектах.

- Котляров, В. В. Здоровье и компьютер: влияние технологий на организм человека / В. В. Котляров. — М.: Журнал медицинской науки, 2018. — № 4. — С. 67-73.
- Остроменко, Л. П. Работа за компьютером: влияние на зрение и осанку / Л. П. Остроменко. // Офтальмология. — 2021. — № 12. — С. 25-31.
- Попова, М. Ю. Методы защиты от вредного воздействия компьютера / М. Ю. Попова. // Современная медицина и здоровье. — 2019. — Т. 28. — С. 112-118.
- Шеремет, Л. С. Компьютерная зависимость и её влияние на психоэмоциональное состояние человека / Л. С. Шеремет. // Психиатрия и психология. — 2017. — Т. 21. — С. 45-50.
- Федорова, Н. И. Использование защитных средств при длительной работе с компьютером / Н. И. Федорова. // Здоровье в современном мире. — 2022. — № 5. — С. 58-64.
- Роспотребнадзор. Какой вред наносит человеку компьютер [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/kakoy-vred-nanosit-cheloveku-kompyuter/>.
- С.Б.А. Компьютер и его влияние на здоровье человека [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://s-ba.ru/conf-posts-2021-01/tpost/1yjctm4351-kompyuter-i-ego-vliyanie-na-zdorove-chel>

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/513744>