

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

*Субботин В.К. Влияние компьютера на здоровье человека // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2020. – №12 (декабрь). – АРТ 129-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

### **РУБРИКА: БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ**

**УДК 57**

**Субботин Виктор Константинович**

Студент 2 курса, профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»

*Научный руководитель:* Лапотков В.М., преподаватель  
ГБПОУ ПО «Сердобский многопрофильный техникум»

г. Сердобск, Российская Федерация

e-mail: [sharonova82@mail.ru](mailto:sharonova82@mail.ru)

### **ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация:* В статье рассмотрены вопросы влияния компьютера на здоровье человека.

*Ключевые слова:* человек, студент, компьютер, монитор, организм, заболевание, гимнастика.

**Subbotin Viktor Konstantinovich**

2nd year student, profession 15.01.05 Welder (manual and partially mechanized  
welding (surfacing)) "

*Supervisor:* V. M. Lapotkov, teacher  
GOU SPO IN "Serdobskijj multidisciplinary College"  
the city of Serdobsk, Russian Federation  
e-mail: [sharonova82@mail.ru](mailto:sharonova82@mail.ru)

**THE IMPACT OF THE COMPUTER ON HUMAN HEALTH**

*Abstract:* the article deals with the influence of the computer on human health.

*Keywords:* person, student, computer, monitor, body, disease, gymnastics.

Все вы, наверное, заметили, что компьютер стал частью жизни современного человека. В настоящее время ни одна область человеческой деятельности ни обходится без применения компьютерной техники. С его помощью мы знакомимся и проводим время, ищем информацию, связанную с учебой или увлечениями. Компьютер открывает множество возможностей. А ещё, сидя за монитором, мы забываем о времени. Перестаем замечать, что происходит вокруг. И это не удивительно, ведь для современных людей компьютер – это целый мир, мир интересный, модный, манящий. Но, к большому сожалению, многие из нас забывают или попросту не знают о том, что компьютер влияет на все биологические характеристики организма человека, и в первую очередь, на наше физическое и психическое здоровье.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

Никто, пожалуй, не станет оспаривать тот факт, что для многих людей компьютер стал важной и необходимой частью образа жизни. И современное молодое поколение слишком много времени проводит за компьютером. Но последние медицинские исследования показывают, что у современного молодого поколения все больше возникает проблем со зрением и болями в спине из-за долгого сидения за компьютером. И поэтому перед нами встаёт вполне актуальный вопрос: компьютер – наш друг наш или враг? Конечно, на этот вопрос нельзя дать односложный ответ. Поэтому я в своей работе хочу акцентировать внимание на вопросах негативного влияния компьютера на здоровье человека и на вопросах сбережения здоровья при работе за компьютером. А вот какое место в нашей жизни будет занимать компьютер, каждый решает сам [1].

Цель данного проекта заключается в том, чтобы проанализировать какое влияние на здоровье человека оказывает длительная работа за компьютером.

Практическая значимость данной исследовательской работы заключается в том, что здоровье человека – это состояние полной физической, душевной и социальной гармонии, прекрасного самочувствия, радости и счастья, вследствие отсутствия болезней. Здоровье, на мой взгляд, является основой жизни человека. Ведь без него остальные достижения и успехи

становятся абсолютно бессмысленными. Ведь недаром говорят, что здоровье не купишь ни за какие деньги. Это главная ценность каждого живущего на земле.

А поскольку большинство исследователей сходятся во мнении, что здоровье можно разделить на физическое здоровье, что означает здоровое тело, и психическое здоровье, что означает отсутствие каких бы то ни было психических расстройств. То есть когда человек может полностью реализовать свой потенциал, достичь поставленных целей и притом успешно справиться со всеми стрессами и проблемами[1].

Кроме того, здоровье человека зависит от многих факторов, к числу которых медики относят и влияние компьютера на здоровье человека. Поэтому я и решил исследовать этот вопрос подробнее. Так как компьютер есть практически у каждого, но не все знают о его вредном воздействии на организм человека. К тому же, зная о том, какой вред здоровью человека может нанести компьютер, если сидеть за ним слишком долго, многие подростки серьёзно задумаются о своём здоровье. И перестанут весь день проводить за монитором. Ведь все хорошо в меру.

Проанализировав множество медицинских сайтов и прочей литературы, я пришел к выводу, что от долгого сидения за компьютером у человека могут возникнуть следующие проблемы:

#### 1. Проблемы с мышцами.

Так как длительное сидячее положение негативно сказывается на циркуляции крови в теле человека. Об этом нам не раз говорили на уроках биологии. Особенно плохо кровь поступает в ноги и тазовый отдел, что со временем может привести к повреждению стенок сосудов и их расширению. От этого возникают, например, такие неприятности, как геморрой[2].

#### Проблемы с позвоночником.

Непосредственного влияния компьютера на позвоночник сегодня не выявлено. А вот все то же сидячее положение рано или поздно приведет к болям в спине или же к искривлению позвоночника.

Рисунок 1.



Рисунок 2.



## 2. Проблемы со зрением.

Каждый день многим из нас приходится обрабатывать большие объемы данных и информации. Зачастую мы для этих целей используем компьютер. Поэтому наши глаза, которые практически всегда находятся в состоянии напряжения, слишком быстро устают. Перенапряжение глаз может привести к их покраснению, снижению остроты зрения. Если в какой-то момент вы замечаете, глаза слезятся, пропадает четкость изображения, то возможной причиной, по мнению врачей, может являться синдром зрительного переутомления. Это очень распространенное заболевание, например, среди операторов персонального компьютера. Влияние компьютера на зрение крайне негативное[2].

Рисунок 3.



## 3. Нарушение внимания и умственная усталость.

Ведь в процессе поиска какой бы то ни было информации на компьютере умственная усталость возникает гораздо быстрее, нежели при работе с другими источниками информации. И вы это, наверняка, замечаете сами, когда подолгу просматриваете или ищите нужную вам информацию на сайтах. Или просто что-то подолгу печатаете или редактируете.

Рисунок 4.



#### 4. Проблемы с нервной системой.

Компьютер — это техника, которая может давать сбой, ломаться, тормозить. А если из-за того, что сайт загружается не 5 секунд, а 20, мы начинаем кричать, злиться, кидать предметы или как-то иначе проявлять агрессию. Тут на лицо нервное переутомление и серьезная усталость. Хронический стресс — это тоже верный спутник того, что мы не умеем правильно распределять свое время, особенно когда у нас в руках заманчивый планшет или ноутбук[3].

Рисунок 5.



#### 5. Проблемы мужского характера и сердечно-сосудистые.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

Влияние компьютера на потенцию, возникновение раковых опухолей и сердечно-сосудистые заболевания сегодня находится в стадии изучения. Ясно пока только одно: электромагнитное излучение, уровень которого у компьютера выше, нежели у любого другого бытового прибора, не проходит для человека даром. С этим, я полагаю, согласятся все.

Рисунокб.



### Профилактика заболеваний

Согласитесь, проблем немало. Я бы даже сказал много. И тут возникает резонный вопрос: как же их избежать? Как говорят медики, нужна профилактика. То есть элементарное соблюдение определенных правил при работе за компьютером.

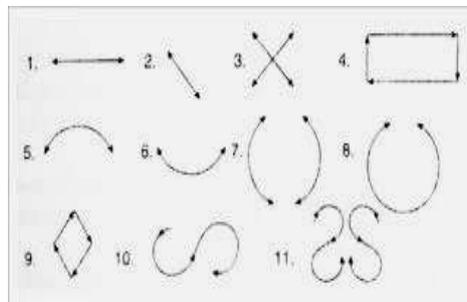
#### **Первое.**

Чтобы избежать проблем со зрением, ну или чтобы оно хотя бы не ухудшалось, если такая проблема уже существует, медицина предлагает комплект специальных упражнений для глаз. Таких комплексов много, но я выбрал этот. Он принадлежит доктору философии в медицине, профессору Мирзакариму Санакуловичу Норбекову.\* [1; 200-213]

Рисунок 7.



Рисунок 8.



Это гимнастика для глаз. Стрелками указано направление движения глаз. Каждое упражнение нужно повторять 5-6 раз. Как говорит сам автор этой методики, эти упражнения помогают снять напряжение и усталость с глаз, укрепить глазные мышцы. Попробовал сделать эти упражнения сам – глазам стало легче[4].

### Второе.

Прежде чем сесть за компьютер, проверьте правильно ли отрегулировано положение монитора, удобен ли стул на котором вы сидите, правильно ли подобрана высота стола. Да и сидеть за столом нужно правильно. Все это вы видите на рисунках.

Рисунок 9.



### **Третье.**

Когда работаете за компьютером, пожалуйста, делайте перерывы в работе. Не злоупотребляйте временем, проведенным за компьютером. Так как каждое устройство, которое производит или потребляет электроэнергию, создает электромагнитное излучение. Это излучение концентрируется вокруг устройства в виде электромагнитного поля.

А это, по мнению врачей, также вредит нашему организму.

### **Время непрерывной работы за компьютером**

Непрерывная длительность занятий за компьютером не должна превышать:

- ® для детей 6-7 лет - 10 минут;
- ® для детей 8-11 лет - 15 минут;
- ® для 12-14 лет - VII классов - 20 минут;
- ® для детей 15-16 лет классов - 25 минут;
- ® для детей 17-18:
  - первый час работы за компьютером - 30 минут;
  - на втором часу работы за компьютером - 20 минут.

### **Четвертое.**

Чаще гуляйте на свежем воздухе. Играйте в подвижные игры с друзьями, общайтесь.

Специалисты утверждают, что современный ПК не более опасен для здоровья, чем любой другой бытовой прибор при условии, что человек не будет злоупотреблять количеством времени, проведенным за машиной.

Однако, если день и ночь сидеть за компьютером, то можно получить серьёзные неприятности со здоровьем. Стрессы, нахождение длительное время в закрытом помещении – всё это негативным образом влияет на организм человека.

Ухудшаются все ритмы, начиная с сердечнососудистой системы и заканчивая ухудшением зрения и не только.

Ученые в один голос утверждают, что эволюционно тело человека предназначено для физических нагрузок. Среди врачей есть образное выражение: «человек приспособлен для того, чтобы мало есть и много бегать». Но многие современные люди работают в офисах и ведут малоподвижный образ жизни. И с появлением компьютера проблема только усугубилась. Больше времени возле мониторов стали проводить дети и подростки. И многие из них предпочитают играм на свежем воздухе виртуальные «стрелялки» и «бродилки». И всё это негативно сказывается на состоянии здоровья современного молодого поколения.

Поэтому, если мы хотим, чтобы наш компьютер стал над другом, не нужно злоупотреблять временем, проводимым за ним.

#### **Список использованной литературы:**

1. М. Норбеков, «Опыт дурака, или ключ к прозрению», издательский дом «Весь», 2007.
2. Г.Е.Гунн, «Компьютер; как сохранить здоровье; рекомендации для детей и взрослых», СПб.: Нева; М.; Олма-Пресс, 2011
3. Т.Разумнова «Компьютерный яд»//журнал «Наука и жизнь», № 6, 2012
4. О.Тимофеев «Компьютер на здоровье: как сохранить здоровье при работе с ПК. Взгляд врача».  
<http://kak-bog.ru/vliyanie-kompyutera-na-zdorove-cheloveka#ixzz47tt6BPpq>

*Дата поступления в редакцию: 12.12.2020 г.*

*Опубликовано: 18.12.2020 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2020*

*© Субботин В.К., 2020*