



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

АНО ОС  
«Диалог – Центр»

**Проектная конференция «Экологическое  
мировоззрение и здоровый образ жизни детей и  
молодёжи в XXI веке», 2020 год**

**Направление: Экономика здоровья**

**Тема проекта: «Актуальные тренды культуры  
ЗОЖ в молодёжной среде»**

**Автор: Надмитов Жамбал, ученик 10 класса  
МБОУ «Курумканская СОШ №1»**

**Руководитель: Зарубина Валентина Павловна, учитель  
биологии и химии МБОУ «Курумканская СОШ1»**

**Цель:** ОПРЕДЕЛИТЬ ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ДАТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ.

**Задачи:**

- ИССЛЕДОВАТЬ ЛИТЕРАТУРУ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ.
- СФОРМУЛИРОВАТЬ ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.
- ОПИСАТЬ ОСНОВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.
- СФОРМУЛИРОВАТЬ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ



# АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

КОМПЬЮТЕР ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ВО МНОГИХ ОБЛАСТЯХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА, ОН НЕ ЗАМЕНИМ НА РАБОТЕ, В УЧЁБЕ И ЯВЛЯЕТСЯ ЛЮБИМЫМ РАЗВЛЕЧЕНИЕМ.

В СВЯЗИ С УВЕЛИЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ, ПРОВОДИМОГО ЗА РАБОТОЙ С КОМПЬЮТЕРОМ, ВОЗРАСТАЕТ УГРОЗА НАНЕСЕНИЯ ВРЕДА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, ПОЭТОМУ ПРОБЛЕМА УМЕНИЯ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЭТОГО ВЛИЯНИЯ СТАНОВИТСЯ ВСЕ БОЛЕЕ И БОЛЕЕ АКТУАЛЬНОЙ.

# ОСНОВНЫЕ НЕГАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ:

К ОСНОВНЫМ НЕГАТИВНЫМ ФАКТОРАМ ОТНОСЯТСЯ:

- СИДЯЧЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ В ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ;
- НАЛИЧИЕ ИЗЛУЧЕНИЯ ОТ МОНИТОРА;
- УТОМЛЕНИЕ ГЛАЗ, НАГРУЗКА НА ЗРЕНИЕ;
- ПЕРЕГРУЗКА СУСТАВОВ КИСТЕЙ;
- ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ;
- КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ
- РАЗВИТИЕ ОСТЕОХОНДРОЗА
- СТРЕСС ПРИ ПОТЕРЕ ИНФОРМАЦИИ.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМЫХ ЛЮДЕЙ

- ОЩУЩЕНИЕ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ, А ИНОГДА ДАЖЕ ЭЙФОРИИ ОТ ПРИСУТСТВИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ;
- ПРОБЛЕМАТИЧНОСТЬ, А В НЕКОТОРЫЙ СЛУЧАЯХ И НЕВОЗМОЖНОСТЬ ПРЕРВАТЬ РАБОТУ;
- УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ВРЕМЕНИ, ПРОВЕДЕННОГО ЗА ЭКРАНОМ МОНИТОРА;
- НЕВНИМАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЧЛЕНАМ СЕМЬИ И ДРУЗЬЯМ, ЧТО ПЕРЕХОДИТ В ПОЛНОЕ ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ И РАВНОДУШИЕ;
- ОЩУЩЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО ДИСКОМФОРТА, ПУСТОТЫ, ДЕПРЕССИИ И РАЗДРАЖЕНИЯ, ПОЯВЛЯЮЩИЕСЯ В ОТСУТСТВИЕ КОМПЬЮТЕРА;
- УЧАЩЕНИЕ ЛЖИ РУКОВОДСТВУ, ПЕДАГОГАМ И ЧЛЕНАМ СВОЕЙ СЕМЬИ О СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ;
- ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОБЛЕМ С РАБОТОЙ ИЛИ УЧЕБОЙ.



# ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

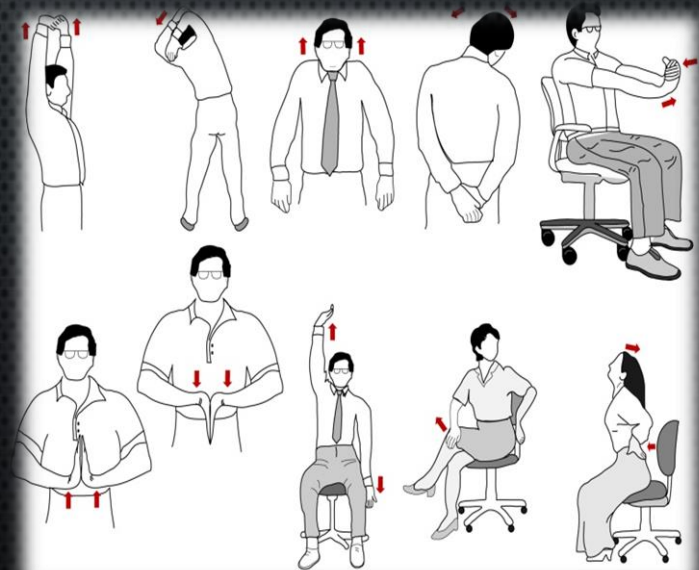
## *ПРОБЛЕМА*

РАБОТАЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ, ЧЕЛОВЕК НАХОДИТСЯ В ОТНОСИТЕЛЬНО НЕПОДВИЖНОМ ПОЛОЖЕНИИ, ЧТО ОТРИЦАТЕЛЬНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА СОСТОЯНИИ ПОЗВОНОЧНИКА.



## *ПРОФИЛАКТИКА*

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ, ВСТАВАЙТЕ И ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ ЧЕРЕЗ ОПРЕДЕЛЁННЫЕ ПРОМЕЖУТКИ, ИЛИ ПРОСТО ПРОХАЖИВАЙТЕСЬ.



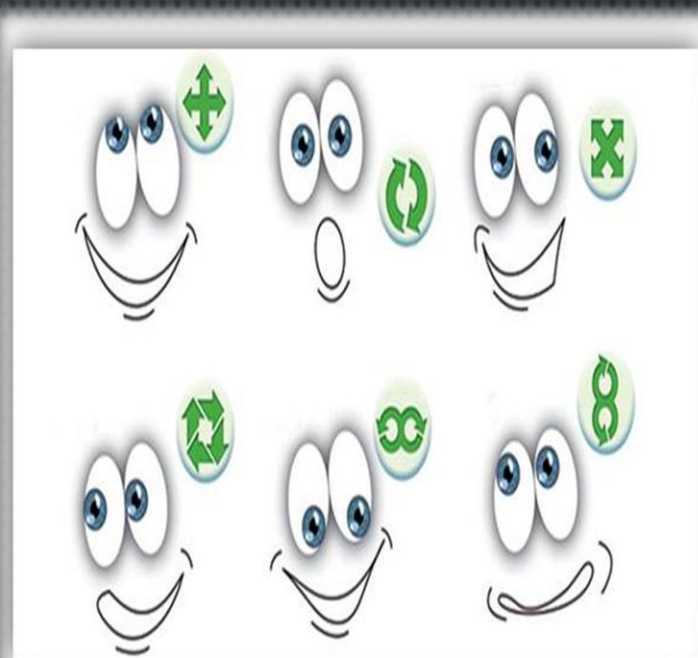
## ***ПРОБЛЕМА***

При чтении информации с экрана  
компьютера возникает  
перенапряжение глаз.



## ***ПРОФИЛАКТИКА***

Зрительная гимнастика, смена  
положения перед монитором,  
приём комплексов витаминных  
препаратов для поддержания  
зрения.





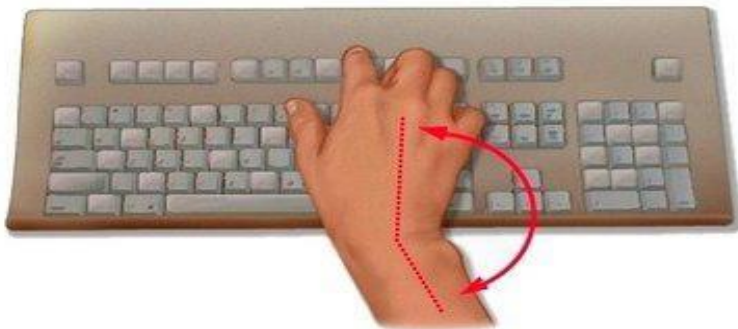
## ***ПРОБЛЕМА***

При длительной работе на клавиатуре возникает перенапряжение мышц предплечья и суставов кисти.

## ***ПРОФИЛАКТИКА***

Пересмотрите организацию своего рабочего места, выберите удобное расположение клавиатуры.

### **Неправильно**



### **Правильно**





# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В XXI веке компьютер является неотъемлемой частью каждого человека и он проводит сидя за ним достаточно много времени без отдыха. И поэтому необходимо придерживаться мер, направленных на организацию безопасных условий для людей, работающих с ПК.

Компьютерная техника развивается сегодня особенно стремительно, также быстро устаревают и отмирают различные технические решения и стандарты.

Что вчера было актуально и соответствовало нормам безопасности для человека, сегодня эти нормы несовершенны.

Но даже самое эргономичное оборудование в мире не поможет нам избежать заболеваний, если использовать его неправильно.

Следуя простым советам по эргономичной организации рабочего места, можно предотвратить дальнейшее развитие заболеваний.

# ВЫВОД

- НЕРАЗУМНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ МОЖЕТ НАНЕСТИ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ ВРЕД ВАМ!
- ПРОФИЛАКТИКА — ЛЕГКИЙ СПОСОБ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЛЮБОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.
- ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗУЙТЕ СВОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО, СЛЕДУЯ ПРИВЕДЕННЫМ ВЫШЕ ИНСТРУКЦИЯМ.
- КАЖДЫЕ 30 МИНУТ ДЕЛАЙТЕ РАЗМИНКУ.
- НЕ ПРИНИМАЙТЕ ПИЩУ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ.
- НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ПРАВИЛЬНОЕ ОСВЕЩЕНИЕ.
- НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ГИГИЕНУ И САНИТАРНЫЕ НОРМЫ.
- ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ РАБОТУ, ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕГРУЖАТЬ ОРГАНИЗМ.
- ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!



# ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

[HTTP://WWW.ECOBEST.RU/SNIP/FOLDER-7/LIST-39](http://www.ecobest.ru/snip/folder-7/list-39) - САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА И НОРМЫ (СанПиН 2.4.2. 1178-02) «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ».

[HTTP://COMP-DOCTOR.RU/](http://comp-doctor.ru/) - БОЛЕЗНИ ОТ КОМПЬЮТЕРА, ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ.

[HTTP://SAMSONOV.NAME/NEWS/VRED-KOMPYUTERNYX-IGR.HTML](http://samsonov.name/news/vred-kompyuternyx-igr.html) - РАБОТА НАД ЗАМЕТКАМИ. ВРЕД КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР.

[HTTP://SPINET.RU/CONFERENCE/FORUM5.HTML](http://spinet.ru/conference/forum5.html) - ФОРУМ «КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ».

[HTTP://WWW.VITAMINOV.NET/RUS-9234-0-0-2973.HTML](http://www.vitaminov.net/rus-9234-0-0-2973.html) - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. КОМПЬЮТЕР И КОНФЛИКТЫ В СЕМЬЕ.

КОВАЛЬКО В.И. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ. ШКОЛЬНИК И КОМПЬЮТЕР. 1-4 КЛАССЫ.- М.: ВАКО, 2007.

ДЕМИРЧОГЛЯН Г.Г. ЧЕЛОВЕК У КОМПЬЮТЕРА: КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ? — М.: НОВЫЙ ЦЕНТР, 2001.

ЖУРАКОВСКАЯ А.Л. ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.— 2006, № 2. — С.169-173.