

Первомайський будинок дитячої та юнацької творчості

Первомайської міської ради Харківської області

**Обласна акція «Молодь за здоровий спосіб життя»**

# **ВПЛИВ КОМП'ЮТЕРА НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

(реферат з презентацією на оздоровчу тематику)



**Автор: Самойлов Максим Володимирович, 11 років**

**вихованець гурток «Інформатика»**

**Керівник гуртка Маркова Наталія Василівна**

Первомайський – 2019

## **ЗМІСТ**

ВСТУП.....	3
ОСНОВНА ЧАСТИНА.....	3
1. Шкідливі фактори при роботі за комп'ютером.....	3
1.1. Сидяче положення протягом тривалого часу.....	4
1.2. Вплив електромагнітного випромінювання.....	5
1.3. Кистьовий тунельний синдром.....	5
1.4. Вплив на зір.....	6
1.5. Комп'ютер і алергія.....	6
1.6. Вплив комп'ютера на нервову систему.....	7
1.7. Вплив комп'ютерних ігор на поведінку.....	8
1.8. Комп'ютерна ігроманія: залежність від ігор.....	9
1.9. Вплив комп'ютера на систему мислення, пізнавальні навички.....	10
2. Профілактика можливих захворювань при роботі з комп'ютером.....	10
2.1. Профілактика захворювань хребта.....	10
2.2. Захист від електромагнітного випромінювання.....	11
2.3. Основні правила гігієни зору.....	12
2.4. Заходи профілактики захворювань кисті.....	13
3. Позитивні аспекти впливу на розвиток людини.....	13
3.1. Дитячі навчальні програми.....	13
3.2. Комунікації.....	14
3.3. Фінансовий захист.....	14
ВИСНОВОК.....	14
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	16

ДОДАТОК: диск з презентацією CD-R

## **ВСТУП**

Складно, напевно, оцінити яку роль відіграє в сучасному житті людини комп'ютер. Сказати що важливу, це практично нічого не сказати. Комп'ютер - це частина нашого життя. Комп'ютер - це одне з найважливіших винаходів людства.

Ми живемо зараз у світі, який називаємо віком комп'ютеризації. Здається, ми досягли найвищого апогею, адже нам доступно стільки інформації, що інколи голова йде обертом. Уявити собі життя без комп'ютера сьогодні досить складно. Це помічник у роботі і відпочинку, відмінний спосіб спілкування, а також місце зберігання величезної кількості важливої інформації.

Але не варто забувати про те, що існує і зворотний бік медалі. Тривала робота за комп'ютером негативно позначається на багатьох функціях нашого організму: нервової діяльності, ендокринної, імунної та репродуктивної системах, на зорі і кістково - м'язового апарату людини і таке інше.

Моя робота присвячена дослідженню впливу комп'ютера на здоров'я людини.

## **ОСНОВНА ЧАСТИНА.**

### **1. Шкідливі фактори при роботі за комп'ютером.**

Комп'ютери вже давно проникли у всі сфери нашого життєвого простору. Вони стоять і на роботі, і вдома, і в школі, а іноді навіть і в дитячому садку.

З одного боку, ці технічні нововведення сильно полегшують нашу роботу, а з іншого боку, малорухливий спосіб життя, який ми ведемо, призводить до дуже неприємних наслідків. Як кажуть у приказці, "безкоштовний сир буває тільки в мишоловці", тому за зручності, швидкості і комфорту ми змушені платити своїм здоров'ям.

Питання комп'ютеризації, вплив комп'ютера на здоров'я людини є однією з важливих проблем сучасності. Комп'ютер хоч і полегшує людині життя, але в той же час може викликати серйозну залежність. Занурюючись у віртуальний світ, людина як би відгороджується від реальності, перестає цікавитися оточуючим. І особливо уразливі в цьому плані діти і підлітки, які ще не сформувалися як особистості і легко піддаються згубному впливу. Тим більше, що комп'ютерний

світ так привабливий, барвистий і модний. Про користь чи шкоду цих винаходів можна сперечатися нескінченно, адже у будь-якого явища чи події є свої позитивні і негативні сторони. Безперечно, комп'ютер підліткам замінює друзів, школу і навіть батьків.

До основних шкідливих факторів при роботі за комп'ютером відносять:

- сидяче положення протягом тривалого часу,
- вплив електромагнітного випромінювання монітора,
- перевантаження суглобів кистей рук,
- навантаження на зір,
- вплив комп'ютера на нервову систему,
- комп'ютер і алергія;
- вплив комп'ютера на нервову систему;
- вплив комп'ютерних ігор на поведінку;
- комп'ютерна ігроманія: залежність від ігор;
- вплив комп'ютера на систему мислення, пізнавальні навички.

### **1.1. Сидяче положення протягом тривалого часу.**

Ця проблема виникла задовго до того, як з'явилися перші комп'ютери. Здавалося б, за комп'ютером людина сидить в розслабленій позі, однак вона є для організму вимушеною і неприємною: напружені шия, м'язи голови, руки і плечі, звідси остеохондроз, а у дітей - сколіоз. Остеохондрозом називають захворювання, при якому відбувається руйнування міжхребцевих дисків. Людина, що веде в основному сидячий спосіб життя, і ніяк не зміцнює м'язи спини, цілком може вже мати остеохондроз. Ознаками наявності цього захворювання можуть бути: болі або відчуття дискомфорту в спині, болі в голові, кінцівках або порушення роботи внутрішніх органів.

Ці проблеми також можна вирішити, якщо працюючий за комп'ютером людина не буде забувати періодично міняти позу: вставати, прогулюватися, робити обертальні рухи головою, руками. Відмінно допомагають нахили і присідання. Перед початком роботи варто потурбуватися про обладнання свого робочого

місця. Необхідні добре підібрані за зростом крісло та стіл - це забезпечить вашу тривалу працездатність без ризику захворіти.

## **1.2. Вплив електромагнітного випромінювання.**

Найголосніше противники роботи за комп'ютером говорили про негативний вплив електромагнітного випромінювання на людський організм. Навколо цієї проблеми було зламано чимало списів, але з недавніх пір, ця тема перестала бути такою актуальною. Рідкокристалічні екрани не становлять небезпеки і не надають скільки-небудь серйозний вплив на здоров'я людини. В даний час про вплив електромагнітного випромінювання на організм людини, практично нічого не відомо, та й за комп'ютерами ми сидимо поки років двадцять. Однак деякі роботи і дослідження в цій області визначають можливі чинники ризику; так, наприклад, вважається, що електромагнітне випромінювання може викликати розлади нервової системи, зниження імунітету, розлади серцево-судинної системи.

## **1.3. Кистьовий тунельний синдром**

Кистьовий тунельний синдром (синдром зап'ястного каналу) - захворювання, яке виникає через затискання одного з нервів, що іннервують кисть, між м'язами і сухожиллями. Різні види монотонної роботи, під час яких людина змушена постійно згинати й розгинати руку в суглобі, в тому числі робота на клавіатурі, підвищують ризик розвитку синдрому зап'ястного каналу. Чому у комп'ютерщиків розвивається синдром зап'ястного каналу? Під час роботи на клавіатурі кисті рук постійно відчують такі дії: постійні монотонні згинання та розгинання в суглобах. Кисті постійно перебувають у напрузі. Вібрація під час ударів пальцями по клавіатурі. В результаті цього відбувається постійна травматизація структур зап'ястного каналу. У них розвивається запалення і набряк. Це призводить до затискання серединного нерва і виникнення характерних симптомів.

Чи відчували ви після декількох годин роботи на комп'ютері поколювання, оніміння, а то і тремтіння в пальцях рук або біль в зап'ястях, особливо правої руки, якою ви не відпускаючи тримали мишку? Все це - симптоми так званого тунельного синдрому зап'ястя. Медичне його назва - "карпальний тунельний

синдром" (КТС); часто також використовують назву "синдром зап'ястного каналу" (СЗК).

Причинами розвитку даного захворювання є генетична схильність і захворювання суглобів, порушення обміну речовин і зміни гормонального фону, травми кисті та передпліччя. Але головна причина - тривала одноманітна неправильна робота кистями і пальцями рук. Сто-двісті років тому карпальний тунельний синдром був професійним захворюванням клерків, бо з ранку до вечора переписували різні папери. А в наш час від нього сильно страждають користувачі ПК, які багато годин виконують одноманітні дрібні рухи руками, рухаючи мишку або друкуючи на клавіатурі.

#### **1.4. Вплив на зір**

Старі моделі моніторів мали ще один серйозний недолік - зображення мерехтіло. А це, в свою чергу, викликало додаткове навантаження на очі. Тепер ми врятовані від мерехтіння. Але вплив комп'ютера на здоров'я людини стало проявлятися проблемою так званого «сухого ока». Через те, що під час читання тексту на екрані, ми практично не моргаємо, очі слабо зволожується і, в підсумку, пересихають. З'являється відчуття печіння, рогівка червоніє. У користувача погіршується зір, очі починають сльозитися, з'являється головний біль, втома, двоїння зображення. Це явище отримало назву "комп'ютерний зоровий синдром".

Ця проблема вирішувана, якщо користувач комп'ютера не забуватиме моргати і час від часу переводити погляд на віддалені предмети. Це допоможе розслабити м'язи очей, вимушену довгий час утримувати його в нерухомому стані.

#### **1.5. Комп'ютер і алергія**

Алергія - це підвищена чутливість організму до різних речовин, що виявляється незвичайними реакціями при контакті з ними. Звідси - такі симптоми алергії, як риніт (нежить), сльозоточивість, висипання на шкірі. Насправді комп'ютер є досить серйозним джерелом ряду алергенів. Вам доводилося працювати на новому, тільки що купленому комп'ютері? Напевно ви запам'ятали що виходить від нього специфічний запах.

Широко відомі результати дослідження шведських учених, які встановили, що корпус монітора, нагріваючись при нормальній роботі до 50-55 градусів Цельсія, починає виділяти в повітря пари тріфенілфосфата. Але ж нагрівається не тільки монітор, а й блок живлення, і процесор, а за ним і материнська плата, і відеокарта. А всі вони містять різні смоли, фтор-, хлор-, містять фосфорорганічні і неорганічні сполуки, які при нагріванні можуть виділятися в повітря.

Ще одне джерело алергенів - принтер, а точніше - тонер (або чорнило), за допомогою яких власне і відбувається друк. Згадайте запах, який виходить від щойно роздрукованого листа.

Крім того, в комп'ютері і навколо нього багато місць, де накопичується пил і бруд, розмножуються мікроби і грибки. Клавіатура і миша, килимок миші ... А відкрийте-ка системний блок комп'ютера, який пропрацював рік-два - пилу там ... До того ж пил отримує від екрану монітора електричний заряд, хоч і слабенький, але достатній для того, щоб почати прилипати до вашої особи і осідати в дихальних шляхах.

Прояви алергії на "комп'ютерні" алергени досить типові - алергічний риніт (нежить без підвищення температури тіла), кашель, очні (сльозоточивість, почервоніння, припухлість повік, "пісок в очах") і шкірні (свербіж, висип, сухість шкіри) реакції.

### **1.6. Вплив комп'ютера на нервову систему**

Найсерйозніший вплив комп'ютера на здоров'я людини проявляється, мабуть, саме в його впливі на нервову систему. Сюди входить і залежність від комп'ютерних ігор у нестійкої психіки підлітків, і стан перенапруження і розумової втоми, у тих, чия робота пов'язана з постійним сидінням за монітором. Така робота змушує людину переробляти величезну кількість інформації, а найчастіше, і приймати швидкі рішення, не даючи часу на відпочинок і роздуми - саме в цьому і полягає згубний вплив комп'ютера на людину. Робота на комп'ютері додає в наше життя ряд специфічних саме для неї стресів. Недарма кажуть: "Усі хвороби - від нервів (і тільки одна - від задоволення)". Шокові ситуації,

переживання викликають в організмі значні зрушення, в більшості своїй негативні.

Правильна організація праці, зміна роду діяльності, вміння відволіктися на щось приємне - все це зробить вплив комп'ютера на організм людини не настільки небезпечним для здоров'я.

### **1.7. Вплив комп'ютерних ігор на поведінку**

Тема агресивної поведінки підлітків, та й дорослих людей, які захоплюються комп'ютерними іграми, не нова. Вважається, що агресію провокують жорстокі сцени, які людина бачить на екрані. Однак результати досліджень показують, що справа не тільки в цьому. Вчені виявили, що агресивна поведінка може бути багато в чому пов'язано з дуже складним проходженням гри, нездатністю освоїти її. Дослідження показують, що геймери часто поведуться агресивно, коли не можуть пройти гру, навіть якщо в ній немає сцен насильства і нецензурної лексики. Американські вчені спостерігали за п'ятикласниками в трьох містах США. Виявилось, що діти, які грають більше 2-х годин в ігри зі сценами жорстокості, мають більш виражені симптоми депресії в порівнянні з тими, хто грають менш 2-х годин в день в ігри без жорстоких сцен. Вчені з США, Італії та Нідерландів провели дослідження за участю 172-х старшокласників. Дітей розділили на дві групи. Одні грали в нейтральні комп'ютерні ігри (пінбол або гольф), а інші - в більш агресивні. Перший експеримент полягав у тому, що перед кожною дитиною під час гри ставили кошик з шоколадом і говорили, що він може брати стільки солодощів, скільки захоче, але це шкідливо для здоров'я. Діти, які грали в більш агресивні ігри, з'їдали більше шоколаду. Потім дітям запропонували пройти логічний тест, що складається з десяти питань. На підставі цих результатів були зроблені висновки про те, що захоплення агресивними, жорстокими комп'ютерними іграми знижує самоконтроль. Але є в комп'ютерних іграх і позитивний момент. Велике дослідження, що завершилося в березні 2016 року, показало, що захоплення дитини комп'ютерними іграми робить позитивний вплив на психічне здоров'я, пізнавальні та соціальні навички.



## 1.8. Комп'ютерна ігроманія: залежність від ігор

Залежність від комп'ютерних ігор - це різновид психологічної залежності. Дещо відомо: наприклад, вчені знають, що під час гри в головному мозку виділяється велика кількість речовини під назвою допамін. Однак, на думку дослідників, в ігроманії є щось більше, ніж просто біохімічні процеси в нервовій системі. Гра стає для залежної людини тим місцем, куди можна втекти від повсякденних проблем, де він відчуває себе комфортно. У реальному житті у нього може бути багато складнощів, а у віртуальному світі все добре. Людина намагається більше часу проводити там, де відчуває себе комфортно. Не всі комп'ютерні ігри мають однакову здатність викликати залежність.

«Перші дзвіночки» ігрової залежності, які повинні насторожити:

- постійне збільшення кількості часу, який людина проводить в грі;
- постійні думки і розмови про ігри під час інших занять і заходів;
- прагнення сісти за комп'ютер і пограти кожен раз, коли хочеться втекти від тривоги і депресії.

Залежна людина прагне приховати, що він проводить багато часу в грі, через це бреше рідним і друзям. Роздратування, гнів, агресія при спробі близьких скоротити час гри. Залежна людина випадає з соціуму, стає менш товариською, відмовляється від колишніх хобі. Найчастіше комп'ютерної ігроманії страждають підлітки і чоловіки молодше 30-ти років. Як правило, це розумні і творчі люди, але у них немає друзів, знижена самооцінка, вони відчувають проблеми в соціумі.

Були проведені ряд досліджень, під час якого вчені показали, що комп'ютерна ігроманія може призводити до таких наслідків, як депресія, підвищена тривожність, соціальна фобія (боязнь виконання громадських дій).

Для боротьби з ігроманією краще звернутися до фахівців, які займаються цими проблемами. У сучасному суспільстві не можна уникнути комп'ютерів. Зрештою, у багатьох людей вони є невід'ємною частиною професії.

Ігroman повинен навчитися жити з комп'ютером, але без комп'ютерних ігор.

## **1.9. Вплив комп'ютера на систему мислення, пізнавальні навички**

Під час роботи на комп'ютері людина напружує увагу, змушений обробляти великі обсяги інформації в одиницю часу. Це сприяє більш швидкому настанню втоми. Однак, як показують дослідження, комп'ютери можуть благотворно впливати на пізнавальні навички. Комп'ютер і ризик пізнавальних порушень До пізнавальним функцій людського мозку відносять здатність навчатися, засвоювати нову інформацію, запам'ятовувати її, передавати іншим людям і використовувати. З віком у цій сфері відбуваються погіршення. Сильні пізнавальні порушення виникають при деменції (слабоумство), найбільш поширеною формою якої є хвороба Альцгеймера, що виникає переважно у літніх людей. Імовірність розвитку деменції залежить від різних факторів. Вченим вже давно відомо про те, що люди, які постійно підтримують розумову активність і вирішують різні інтелектуальні завдання, краще захищені від подібних розладів, часто до глибокої старості зберігають ясний розум. У березні 2016 року було проведено дослідження, яке показало, що люди, які регулярно використовують в роботі комп'ютер, мають на 42% нижчі ризики зниження пізнавальних здібностей з віком.

## **2. Профілактика можливих захворювань при роботі з комп'ютером**

### **2.1. Профілактика захворювань хребта.**

Для профілактики перерахованих вище захворювань слід якомога ергономічний організувати місце за комп'ютером, як можна частіше міняти позу або вставати з-за комп'ютера і, звичайно ж, по можливості робити гімнастику, займатися спортом і всіляко розвивати м'язи спини.

#### **Ергономічність робочого місця.**

Під час перебування за комп'ютером найоптимальнішим є положення тіла при якому: спина і шия пряма, ноги стоять на підлозі при прямому куті згину в колінах, кут згину в ліктях той же прямий (90 градусів). Для цього слід:

1. Розмістити монітор прямо перед вами, причому так що б його верхня точка знаходилася прямо перед очима або вище (це дозволить тримати голову прямо, і виключить розвиток шийного остеохондрозу).

2. Стілець, на якому ви сидите, повинен мати спинку і підлокітники, а також таку висоту, при якій ваші ноги можуть міцно стояти на підлозі. У тому випадку якщо за одним комп'ютером працюють люди різного зросту - бажано придбати крісло з висотою (спинка дозволить тримати спину прямо, підлокітники дадуть можливість відпочити рукам, правильне положення ніг не буде заважати кровообігу )

3. Розташування інших часто використовуваних речей, по можливості, не повинно призводити до довгого знаходження в будь-якій викривленої позі, і не повинно призводити до нахилів в сторону, особливо для підняття важких предметів (саме при такому нахилі найбільша ймовірність пошкодити міжхребцевий диск)

### **Лікувальна гімнастика.**

Для розвитку м'язів спини існує безліч вправ, в основному це нахили в різні боки. Дуже корисне плавання і вправи на турніку. Намагайтеся частіше ходити, потягуйтеся і взагалі, робіть якомога більше рухів, навіть без потреби.

### **2.2. Захист від електромагнітного випромінювання.**

1. По можливості, варто придбати рідкокристалічний монітор, оскільки його випромінювання значно менше, ніж у поширених ЕЛТ моніторів (монітор з електронно-променевою трубкою).

2. При покупці монітора необхідно звернути увагу на наявність сертифікату.

3. Системний блок і монітор повинен знаходитися якомога далі від вас.

4. Не залишайте комп'ютер ввімкненим на тривалий час якщо ви його не використовуєте, хоча це і прискорить знос комп'ютера, але здоров'я дорожче. Так само, не забувайте використовувати "сплячий режим" для монітора.

5. У зв'язку з тим, що електромагнітне випромінювання від стінок монітора набагато більше, намагайтеся поставити монітор в кут, так щоб випромінювання поглиналося стінами. Особливу увагу варто звернути на розстановку моніторів в офісах.

6. По можливості скоротіть час роботи за комп'ютером і частіше переривайте роботу.

7. Комп'ютер повинен бути заземлений. Якщо ви придбали захисний екран, то його теж слід заземлити, для цього спеціально передбачений провід на кінці якого знаходиться металева прищіпка (чіпляє її до системного блоку)

### **2.3. Основні правила гігієни зору**

1. Комфортне робоче місце. Воно повинно бути достатньо освітлене, світлове поле рівномірно розподілене по всій площі робочого простору, промені світла не повинні потрапляти прямо в очі. Укомплектуйте комп'ютер хорошим монітором, правильно його налаштуйте, використовуйте якісні програми.

2. Спеціальне харчування для очей. Людям з ослабленим зором потрібно вживати продукти, які зміцнюють судини сітківки ока: чорницю, чорну смородину, моркву. У раціоні короткозорих має бути присутня печінка тріски, зелень: петрушка, салат, кріп, зелена цибуля. При дистрофії сітківки допомагає шипшина (настій, відвар), журавлина.

3. Крім того, існують препарати, здатні поліпшити зір. Корисні для очей вітаміни (особливо комплексні полівітаміни, в яких вітаміни поєднуються з мікроелементами: цинком, кальцієм), всі препарати на основі чорниці. При захворюваннях очей варто раз на рік приймати курс риб'ячого жиру.

4. Гімнастика для очей. Існують комп'ютерні програми, що імітують відпочинок для очей. Важко сказати, наскільки вони дієві. Напевно, краще ті самі 10 хвилин відпочити по-справжньому, ніж розглядати екран з імітацією відпочинку. Найбільшу користь гімнастика для очей приносить для профілактики і на перших стадіях ослаблення зору.

Бажано виконувати "очний" комплекс вправ і тим, хто працює за комп'ютером, і тим, чиї очі схильні до перевтоми. Гімнастика для очей зазвичай займає не більше п'яти хвилин.

5. Зняти втому, запобігти хворобам очей допомагають компреси, промивання очей чорним і зеленим чаєм, теплі примочки на закриті очі з відвару ромашки.

6. Потрібно берегти очі від ультрафіолетового впливу сонячних променів.

## **2.4. Заходи профілактики захворювань кисті.**

Щоб тривала робота на комп'ютері не привела до виникнення синдрому зап'ястного каналу, достатньо виконувати нескладні рекомендації по організації свого робочого місця і режиму роботи, щогодини робити короткі перерви, під час яких виконати кілька вправ для кистей рук.

### **Правильне положення рук:**

1. При роботі з клавіатурою, кут згину руки в лікті повинен бути прямим (90 градусів)
2. При роботі з мишкою кисть повинна бути прямою, і лежати на столі якнайдалі від краю.
3. Стілець або крісло повинно бути з підлокітниками, так само бажано наявність спеціальної опуклості для зап'ястя (килимоч для миші, спеціальної форми клавіатура або комп'ютерний стіл з такими виступами).

### **Вправи для рук.**

Чим частіше ви будете перериватися для виконання вправ тим більше вони принесуть користі.

1. Струсніть руки.
2. Стискайте пальці в кулаки (~ 10 раз)
3. Повертайте кулаки навколо своєї осі.

## **3. Позитивні аспекти впливу на розвиток людини**

### **3.1. Дитячі навчальні програми**

Спектр навчальних програм дуже великий, і дати вони можуть багато. Безсумнівна їх позитивна роль в розвитку моторики. Навчившись тримати комп'ютерну мишу, дитина може ще задовго до школи навчитися рахувати, малювати, розгадувати головоломки, знати назви не тільки райдужних кольорів, але і півтонів, запам'ятати алфавіт і освоїти написання букв. Програми, які не зав'язані виключно на комп'ютері, а вимагають від дитини паралельної роботи з ручкою і папером, можуть дійсно допомогти дитині без проблем почати навчання в школі, придбати навик вчитися і працювати над собою.

### **3.2. Комунікації**

Комп'ютер дає людям новий спосіб бути разом. Зв'язок з сім'єю та друзями - найбільш часто відзначає позитивний аспект ПК. Серед тих, хто користуються послугами зв'язку в режимі реального часу, 74% застосовують електронну пошту для спілкування з друзями та родиною. Фактично, 63% з них погодилися з тим, що спілкуються тільки тому, що є можливість підтримувати відносини в on-line режимі. Огляд показав, що, в середньому, батьки проводять 2.4 години на тиждень за ПК разом з дітьми, і, приблизно, в одній з шести сімей (16%) батьки проводять, таким чином, щонайменше 5 годин на тиждень.

### **3.3. Фінансовий захист**

Комп'ютери допомагають сім'ям бути попереду.

Огляд виявив, що люди, завдяки комп'ютерам, стають більш успішними в бізнесі і краще керують своїми сімейними фінансами: 59% респондентів вважають, що доступ до інформації в режимі реального часу допомагає їм просуватися вперед в бізнесі, і 38% згодні, що це покращує їх зв'язок з колегами. Також було відзначено, що комп'ютер в значній мірі допомагає контролювати фінанси в сьогоденні і майбутньому. Близько половини (52%) користувачів ПК в Україні згодні з тим, що їм легше планувати бюджет, за допомогою комп'ютера.

#### ***Думка людей:***

- 90 % впевнені, що ПК дає „знання та вміння, корисні в інших професіях і сферах життя”;
- 8 % вважають, що комп'ютер забезпечує лише „вузько спеціальні знання та вміння”;
- і тільки 2 % вважають, що комп'ютер людині „практично нічого не дає”.

### **ВИСНОВОК**

Безперечно, комп'ютер – велике досягнення науки і техніки, за ним грандіозне майбутнє.

Однак, кожен з нас повинен добре пам'ятати, що робота за комп'ютером дає не тільки позитивні результати, а може мати й негативні наслідки. Щодня тисячі

людей проводять за комп'ютером 8-12 годин. Чи не шкодить це їхньому здоров'ю? Мабуть, на це мало хто звертає увагу, бо відразу нічого не помічає. Однак із зростанням популярності Інтернету стали проявлятися і негативні сторони його застосування. Тому все ширшого вжитку набуває чинне поняття «Інтернет - залежність». Таку залежність порівнюють із тютюнопалінням чи наркоманією.

Після довгої роботи можна почути від користувачів про втому, в'ялість, заціпеніння в спині, мерехтіння в очах. Це є першими ознаками неправильного поводження з комп'ютером.

Треба добре пам'ятати, що при роботі за ПК сильно страждає зір. Якщо очі працюють з великими перенавантаженнями, то швидко настає загальна перевтома, рівносильна стресу. Для того, щоб очі не втомлювалися і зір не погіршувався, необхідно час від часу кліпати очима, дивитися не тільки постійно на екран, а й на оточуючі предмети і рухомі об'єкти, робити короткі перерви через кожні 20 хв. роботи.

Комп'ютер може стати одним або заклятим ворогом, може допомогти в біді, а може і додати купу проблем, може допомогти знайти однодумців, а може привести до самотності. Кожним благом треба вміти користуватися. Ця вимога повною мірою відноситься і до комп'ютера. Нам, особливо дітям, доведеться жити в комп'ютеризованому суспільстві. Тому необхідно навчати школярів і дорослих не тільки азам дисплейної грамоти, а й правила безпечного спілкування з ним. Робота для людини повинна приносити радість, насолоду, задоволення, тоді й життя буде змістовним, багатим, повноцінним, а все це можливе при тому, коли праця буде безпечною, коли людина дбатиме про своє здоров'я, дотримуючись елементарних правил безпечної роботи за комп'ютером.

Я звертаюсь до всіх своїх ровесників. Працюйте з комп'ютером, поповнюйте свої знання, розширюйте свій кругозір, черпайте якомога більше інформації і водночас не забувайте про безпеку праці.

Бережіть здоров'я, бо його не купиш ні за які гроші, бо без нього життя нічого не варте.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богатова Т., Лапрун И. Компьютер и здоровье – это совместимо? – М.: Феникс. 2008.
2. М.Ильицкая «Друг мой – враг мой» / - Москва: Издательство ЕШКО, 2009.
3. Сгибнева Е.П., Солдатова Т.Б. Классные часы в 10-11х классах. – М.: Феникс. 2003.
4. Тимофеев О. Компьютер на здоровье: как сохранить при работе с ПК. Взгляд врача. – М.: Феникс. 2009.
5. Интернет-ресурси:
  - <https://www.teentor.com/ua/articles/vplyv-komputera-na-zdorovja-dytyny.htm>
  - <http://ukped.com/informatyka/713-.html>
  - <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%27%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80>
  - <http://zt-oblses.gov.ua/?p=246>