## Выступление на родительском общешкольном собрании.

## Компьютер и здоровье человека.

В наш век информационных технологий мы большую часть своего времени находимся за голубыми экранами, что, конечно же, не добавляет нам здоровья. Как же быть если это диктует время, а мы хотим идти с ним в ногу. Как оградить себя и наших детей вредного действия. Для этого человеку, много времени проводящему за компьютером, следует знать, что угрожает его здоровью.

Компьютер прочно и необратимо входит в жизнь каждого из нас, становится её неотъемлемой частью. Большинство профессий основывается на работе за компьютером. Даже ученику школы компьютер стал необходим. Ведь без него ученикам не удастся доставать нужную информацию, сведенья. Но наши дети на 60% используют компьютер для игр и других развлечений. Поэтому и родителям и детям важно знать, что компьютер также обладает негативными свойствами. Доказано, что длительная работа за компьютером негативно сказывается на многих функциях нашего организма: высшей нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах, на зрении и костно-мышечном аппарате человека...

В начале каждого учебного года на информатике во всех классах проходят уроки по технике безопасности и правилам работы за компьютером. В воспитательной работе класса большое внимание уделяется здоровье сберегающим технологиям. Проведены классные часы на тему: «Компьютер и здоровье», «Сотовые телефоны в нашей жизни» и т.д.

Поэтому хочу осветить различные положительные и отрицательные качества компьютера, его влияние на: психику, нервную систему и зрение человека, причины и последствия вредного влияния компьютера. Также способы предотвращения этих вредных последствий и их устранения.

Не так давно считалось, что раз воздействие компьютера не видно, то значит, компьютер не влияет на организм вообще. Но в наше время учеными, психологами, медиками было проведено множество тестов и опрос и доказано, что компьютер вреден для здоровья.

Негативное влияние компьютера на здоровье обуславливается несколькими факторами:

Вредное влияние на психику

Вредное влияние Интернета

Вредное влияние на зрение

Нужно серьезно относиться к работе за компьютером, так как это очень важно. Внешне не заметное влияние компьютера на психику может вызвать большие проблемы со зрением, нервной системой или зависимость от компьютера (избавиться от нее гораздо труднее чем, кажется).

Если же правильно соблюдать режим работы за компьютером, то можно избежать всех этих вредных последствий. Ученые не зря проводили опыты и тесты по воздействию компьютера. Человеку нужно больше внимания уделять своему здоровью и понять насколько же легко его испортить. Я надеюсь, люди поймут это и станут более внимательными к компьютеру.

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

* сидячее положение в течение длительного времени;
* воздействие электромагнитного излучения монитора;
* утомление глаз, нагрузка на зрение;
* перегрузка суставов кистей;
* стресс при потере информации.

**Сидячее положение.**Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда **остеохондроз**, а у детей - **сколиоз**. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие - простатит и геморрой. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

**Электромагнитное излучение и Воздействие на зрение.**Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.

Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Напряжение глазных нервов приводит к потере остроты **зрения**. Увы, плохое зрение - характерная черта многих из тех, для кого компьютер является основным рабочим инструментом. Ведь зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Суть работы на компьютере - ввести или прочитать текст, нарисовать или изучить детали чертежа. А это - огромная нагрузка на глаза, ведь изображение на экране дисплея складывается не из непрерывных линий, как на бумаге, а из отдельных точек, к тому же светящихся и мерцающих.

Не меньше вредит зрению и некачественное программное обеспечение. Неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых вами программах очень плохо сказываются на зрении. Вносят свой вклад в ухудшение зрения и неудачное расположение монитора, неправильная организация рабочего места.

В результате работа на компьютере серьезно перегружает наши глаза. Если к тому же монитор невысокого качества и интерфейс используемых программ неудачный, то последствия - различные нарушения зрения - не заставят себя ждать. У пользователя снижается острота зрения, глаза начинают слезиться, появляется головная боль, утомление, двоение изображения... Это явление получило название "компьютерный зрительный синдром".

**Основные правила гигиены зрения**

* Комфортное рабочее место.  
  Оно должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза.
* Специальное питание для глаз.  
  Людям с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь. В рационе близоруких должна присутствовать печень трески, зелень: петрушка, салат, укроп, зеленый лук. При дистрофии сетчатки помогает шиповник (настой, отвар), клюква.
* Гимнастика для глаз.  
  Существуют компьютерные программы, имитирующие отдых для глаз. Некоторые из них разработчики преподносят даже как программы для улучшения зрения. Трудно сказать, насколько они действенны... очень часто, как вы знаете, реклама выдает желаемое за действительное или, как минимум, сильно преувеличивает достоинства и ни словом не упоминает о недостатках... Наверное, лучше те же 10 минут отдохнуть по-настоящему, чем разглядывать экран с имитацией отдыха.  
  Наибольшую пользу гимнастика для глаз приносит для профилактики и на первых стадиях ослабления зрения. В этих случаях с помощью правильной тренировки глазных мышц вполне возможно добиться некоторого улучшения зрения, восстановления его остроты, предотвратить развитие более серьезных болезней глаз.   
  Желательно выполнять "глазной" комплекс упражнений и тем, кто работает за компьютером, и тем, чьи глаза склонны к переутомлению. Гимнастика для глаз обычно занимает не более пяти минут. С этими упражнениями учащихся знакомятся на уроках информатики.
* Снять усталость, предотвратить болезни глаз помогают компрессы, промывания глаз черным и зеленым чаем, теплые примочки на закрытые глаза из отвара ромашки.
* Регулярно проверяйте свои глаза, посещайте окулиста. Регулярная проверка зрения специалистом поможет выявить возможные проблемы на самых ранних стадиях и принять меры профилактики задолго до того, как проблемы с вашими глазами, как говорится, станут видны невооруженным глазом.

**Перегрузка суставов кистей рук.**Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими. Медицинское его название - "карпальный туннельный синдром" (КТС); часто также используют название "синдром запястного канала" (СЗК). Его главная причина - длительная однообразная неправильная работа кистями и пальцами рук. КТС поражает людей различных профессий. Чертежники, секретари, музыканты, водители, рабочие конвейерных производств - вот далеко не полный перечень профессий, которые предрасполагают к КТС. Сто-двести лет назад карпальный туннельный синдром был профессиональным заболеванием клерков, с утра до вечера переписывавших различные бумаги. А в наше время от него сильно страдают пользователи ПК, которые по многу часов совершают однообразные мелкие движения руками, двигая мышку или печатая на клавиатуре.

Основная задача при лечении туннельного синдрома - добиться декомпрессии (уменьшения давления) содержимого анатомического канала, в котором произошло сдавливание нерва. Чтобы длительная работа на компьютере не привела к возникновению синдрома запястного канала, достаточно выполнять несложные рекомендации по организации своего рабочего места и режима работы, каждый час делать короткие перерывы, во время которых выполнить несколько упражнений для кистей рук.

**Стресс при потере информации.**Далеко не все пользователи регулярно делают **резервные копии** своей информации. А ведь и вирусы не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате такого стресса случались и инфаркты. Особенно страдают от этого молодые люди: секретари с не богатым опытом и не имеющие высокой скорости печати, а также студенты, которые неожиданно лишились своих курсовых и все сначала? ….

О **влиянии компьютера на психику** существуют разные точки зрения, хочу привести некоторые из них:

на психику в первую очередь влияют более, так сказать, виртуальные вещи - игры и интернет. Это то что "затягивает", то, от чего невозможно оторваться, то, без чего многие больше не представляют своей жизни - это маниакальная зависимость от интернета или от игр. Если угодно, интернето-мания, игро-мания. Речь идет о многочасовом сидении за компьютером людей, которые проводят свое время в чатах, форумах, за играми, а не занимаются работой в интернете (сбором информации и т.п.). Кстати, они составляют около 90% от всех "долгосидящих" в сети. Отсюда следует портрет этой аудитории. Собственно он-то и является основополагающей причиной подобного времяпрепровождения, с вытекающими из этого последствиями. Людям, проживающим свою жизнь в интернете зачастую необходима социальная поддержка, у них большие трудности в общении, они испытывают неудовлетворенность, низкую самооценку, закомплексованность, застенчивость и т.п. Все эти проблемы "решает" Интернет! Интернет как будто говорит им: "Идите в чат, представляйтесь, кем угодно, удовлетворяйте любые свои желания и ничего не бойтесь!" И люди спешат уйти в безопасную для них среду, ни к чему не обязывающую жизнь. Таким образом, они, во-первых, усугубляют те свои черты характера, от которых хотели бы избавиться, а также приобретают новые: уход от реальности посредством изменения своего психического состояния, виртуально изменяя свой пол, возраст... Безусловно, постепенно такой образ жизни, образ мысли, пропитывает все уровни их жизни. Человек начинает действовать и думать по-другому. Он по-другому решает бытовые вопросы, семейные, личные, профессиональные, партнерские и т.д.

Психологические симптомы группы риска интернет-зависимых людей:

* хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
* невозможность остановиться;
* увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
* пренебрежение семьей и друзьями;
* ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
* ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
* проблемы с работой или учебой.

Собственно все эти симптомы вы встретите у людей с любой другой зависимостью, будь то алкоголь, наркотики или работа. Со временем, если не предпринять никаких мер, состояние зависимых усугубляется, превращаясь в манию. Испытывая эйфорию за компьютером, они одновременно культивируют в себе неуравновешенность, рассеянность, неряшливость, самоизоляцию, потерю всяких привычных ценностей, потерю внутренних ориентиров, наплевательское отношение к близким. Эти люди больны, и болезнь их ведет к глубоким изменениям личности, появлению новых, довольно неприятных, черт характера.

Если взрослые люди более или менее осознанно делают свой выбор, то дети зачастую становятся заложниками. Дети быстро приспосабливаются к окружающему миру, и к миру компьютеров тоже. Многие изменения можно не заметить сразу, "невооруженным глазом" (их сможет определить только опытный педагог или психолог). Например, это может отражаться на их эмоциональном плане, может наблюдаться повышенная агрессивность, вспышки насилия. Другое наблюдение - дети перестают фантазировать, становятся неспособными создавать собственные визуальные образы, с трудом обобщают и анализируют информацию. Компьютер может стать причиной долговременных нарушений в области психического и интеллектуального развития детей. У так называемого компьютерного поколения хуже работают некоторые виды памяти, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.

**Компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству.** Компьютер является лишь еще одним звеном в большой цепи: недостаточный отдых, малоподвижный образ жизни, неорганичное питание и т.д. Все это Вы можете "заработать" и без компьютера, ведя неправильный образ жизни.

**Помните простое определение компьютера, получаемое учащимися уже на самых первых уроках информатики в школе «Компьютер – универсальное средство работы с информацией». Используйте его максимально полезно. Соблюдайте режим и меры безопасности. И смело продвигайтесь в мир информации.**