

ПОКРАЩЕННЯ УМОВ ПРАЦІ В ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЯХ

Гріша Д. Т., Березюк О. В.

Вінницький національний технічний університет

berezyukoleg@i.ua

В роботі розглянуто вплив інформаційних технологій на здоров'я людини [1-3], які відповідатимуть усім критеріям відповідно до закону та основам охорони праці.

Нижче приведені дослідження різних американських інститутів, які доводять негативний вплив інформаційних технологій [4-8] при надмірному використанні та за відсутності профілактичних заходів на здоров'я людини.

За даними Американської оптометричної асоціації (АОА), тривале використання комп'ютерів, планшетів і мобільних телефонів може призвести до цифрового напруження очей. Симптоми напруги очей можуть включати: розмитість зору, сухість очей, головний біль, біль у шії та плечах. Факторами, що сприяють цьому, є відблиски екрана, погане освітлення та неправильна відстань для перегляду.

Дослідження 2005–2006 років, опубліковане в *Journal of American Medicine* у 2010 році, показало, що 19,5% американських підлітків віком від 12 до 19 років страждали від втрати слуху. Це на третину більше, ніж у 1988–1994 роках. Частково це збільшення може бути пов'язане з використанням навушників.

Занадто багато сидіння тягне за собою свої ризики. Навіть люди, які регулярно тренуються, все ще піддаються підвищеному ризику виникнення жакливого переліку захворювань, включаючи ожиріння, діабет, серцевий напад, високий рівень холестерину, високий кров'яний тиск і навіть рак, коли вони проводять більшу частину свого дня сидячи. Дослідники Університету Південної Кароліни виявили на 64% більшу ймовірність смертності від серцево-судинних захворювань протягом 21 року для чоловіків, які сиділи 23 години або більше за кермом або екраном телевізора, порівняно з чоловіками, які витрачали лише 11 годин на тиждень на такі дії сидячи.

Отже, є різні комплекси покращення умов роботи з інформаційними технологіями, які можуть знизити ризики появи різних фізичних та психічних захворювань. Дотримання їх є дуже важливим, а ще більш важливим є створення відповідних умов, які можуть цілком ефективно підвищити продуктивність та забезпечити зниження проблем зі здоров'ям.

ЛІТЕРАТУРА

1. Березюк О.В., Лемешев М.С., Заюков І.В., Королевська С.В. Безпека життєдіяльності: практикум. Вінниця: ВНТУ, 2017. 99 с.
2. Палагнюк Д.М. та ін. Принципи забезпечення інформаційної безпеки // Якість і безпека. Сучасні реалії: матер. наук.-практ. конф., 14-15 березня 2018 р. Вінниця, 2018. С. 19-22.
3. Березюк О.В., Лемешев М.С. Безпека життєдіяльності: навчальний посібник. Вінниця: ВНТУ, 2011. 204 с.
4. Березюк О.В. Застосування комп'ютерних технологій під час вивчення студентами дисциплін циклу безпеки життєдіяльності // Педагогіка безпеки. 2016. № 1 (1). С. 6-10.
5. Березюк О. В. Міжпредметні зв'язки у процесі вивчення дисциплін циклу безпеки життєдіяльності майбутніми фахівцями радіотехнічного профілю // Педагогіка безпеки. 2017. № 2. С. 21-26.
6. Березюк О.В. та ін. Перспективи тестової комп'ютерної перевірки знань студентів із дисципліни "Безпека життєдіяльності" // Безпека життя і діяльності людини освіта, наука, практика: матер. 9-ї міжнар. наук.-метод. конф. Львів: ЛНУ, 2010. С. 217-218.
7. Березюк О.В., Лемешев М.С., Віштак І.В. Комп'ютерна програма для тестової перевірки рівня знань студентів // Інформатика, управління та штучний інтелект: тези наук.-техн. конф. студ., маг. та асп., 26-27 лист. 2014 р. Харків: НТУ «ХП», 2014. С. 7.
8. Березюк Л.Л., Березюк О.В. Тестова комп'ютерна перевірка знань студентів із дисципліни «Медична підготовка» // Науково-методичні орієнтири професійного розвитку особистості: тези IV Всеукр. наук.-метод. конф., 20.04.2016. Вінниця, 2016. С. 96-98.