

ВПЛИВ КОМП'ЮТЕРА НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Вінницький національний технічний університет

Анотація. У роботі було вивчено вплив комп'ютера на людину, її здоров'я, перераховано хвороби які можуть виникати як наслідок тривалої роботи за комп'ютером.

Ключові слова: комп'ютер, негативний вплив, здоров'я.

INFLUENCE OF THE HUMAN HEALTH COMPUTER

Abstract. In work influence of the computer on the person, his health was studied, diseases which can arise as a result of long work at the computer are listed.

Keywords: computer, negative impact, health.

Комп'ютер - багатозначний термін в сучасній літературі, найбільш часто вживається як позначення програмно-керованого електронного пристрою обробки інформації. Тривала робота за комп'ютером може мати істотний вплив на здоров'я людини. У наш час використання комп'ютерів у всіх сферах життя стає все ширше і тому все більше людей змушені проводити кожний день біля моніторів комп'ютерів.

Сьогодні персональний комп'ютер (ПК) перетворився на неодмінний атрибут нашої роботи і життя. З появою мережі «Інтернет» він став кращим способом пошуку інформації, ділового спілкування, відпочинку і т.д. Однак, крім численних плюсів, які приносить комп'ютер людині, не варто забувати і про його вплив на здоров'я.

Незважаючи на те, що людина ще не дуже давно знайома з комп'ютером, уже з'явилися захворювання професійних комп'ютерщиків. Це, у першу чергу, остеохондроз і зорові розлади. Крім того, у них спостерігаються розлади нервової системи, часті приступи алергії, зниження імунітету.

Ще однією проблемою, з якою людство зіткнулося в результаті комп'ютеризації, є розлади психіки, що виникають у результаті зв'язку «комп'ютер – психіка».

Негативний вплив комп'ютера на людину є комплексним, тому і вивчення впливу комп'ютерних технологій повинно бути комплексним. Тільки комплексний підхід дозволяє достовірно оцінити вплив комп'ютера на здоров'я користувача [1]. Робота за комп'ютером нерідко поглинає всю увагу працюючої людини і тому, такі люди часто нехтують нормальним харчуванням і працюють впроголодь весь день. Неправильне харчування призводить не тільки до порушень роботи органів травного тракту, але і до виникнення мінеральної і вітамінної недостатності. Відомо, що нестача вітамінів і мінералів негативно позначається на процесі обміну речовин в організмі, що призводить до зниження інтелектуальних здібностей людини. Зниження ефективності роботи, що в свою чергу викликає необхідність знаходитися ще більше часу за комп'ютером[2].

Таким чином, людина яка тривалий час працює за комп'ютером піддається реальному ризику серцево-судинних захворювань, різних захворювань очей, рухового апарату, органів шлунково-кишкового тракту, психічних розладів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Демірчоглян Г.Г. Людина у комп'ютера: як зберегти здоров'я? - М.: Новий Центр, 2001
2. Гун Г.Е. Комп'ютер: як зберегти здоров'я: Рекомендації для дітей і дорослих. М.: Олма-Пресс, 2003

Дихніч Людмила Дмитрівна — студент групи КІВ-166, факультет комп'ютерних систем та автоматики, Вінницький національний технічний університет, Вінниця.

Науковий керівник: *Дембіцька Софія Віталівна* – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри БЖД, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Dykhnich Lyudmila Dmitriyevna - Department of Computer Systems and Automation, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.

Supervisor: *Dembitska Sofia Vitaliyevna* is a candidate of pedagogical sciences, the associate professor of BZhd, the Vinnytsia national technical university. Vinnytsia.