Набиханова С.

Ученица школы ТОО школы «Арофат» г. Шымкент

Руководитель: Абдурахимова Д.А.

ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ЗРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ

Наш быстроменяющийся современный мир весь пронизан компьютерными технологиями. Ми уже не представляем свою жизнь без компьютера. Но компьютер помимо серьезных дел, помогает развлечь нас и расширить свой кругозор в часы досуга. Кроме всего прочего, при неправильной Эксплуатации и злоупотреблении компьютером, последствия для здоровья могут быть достаточно серьезными. Именно поэтому можно представить какую угрозу представляет для здоровья и зрения человека. Компьютерный мир заманчив, красочен и моден. Компьютер влияет на во биологические характеристики организма человека, а именно после нескольких часов подряд игры на компьютере начинают болеть глаза. В глазных яблоках лопаются капилляры.

После изучения литературы об исследования ученых и врачей делаем вывод, что компьютер приносит вред и пользу человеку. Польза использования компьютера заключается в следующем: вызывает положительный интерес к технике, развивает творческие способности, тренирует память, внимание, развивает быстроту действий и реакцию, воспитывает целеустремленность, воспитывает внимательность, сосредоточенность.

Вместе с этим есть отрицательные стороны использования компьютерной техники: отрицательно влияет на физическое развитие, содержание игр приводит многих детей к агрессивному состоянию, ухудшает зрение, повышает состояние нервозности и страха при стремлении во что бы то ни стало добиться победы. 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 излишняя нагрузка на позвоночник, остеохондроз, а у детей - сколиоз.

Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению. Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше. Глаза реагируют на самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения.

Плохо влияют на зрение и неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых вами программах, неправильное расположение экрана. 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.

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.

В последнее время СМИ все больше говорят о компьютерной зависимости, «компьютерном зрительном синдроме». Так как, компьютер занимает огромное значение в жизни и человека, то можно говорить о некоторой зависимости от компьютера, т. е. пристрастия к занятиям, связанным с компьютером, что ведет к ограничению остальных видов деятельности. напрямую связанно с отрицательным влиянием на зрение подрастающей и формирующейся личности школьников младших классов. Во время работы на компьютере глаза реагируют на самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к тому, что теряется острота зрения. Плохо сказывается на зрении неудачный подбор циста, шрифтов, неправильное расположение экрана. Вследствие этого человек может страдать от бессонницы, тревоги, раздражительности, усиленного сердцебиения, ослабляет иммунитет. Кроме того, ученые установили, что абсолютно у всех, уже после 4-х часов непрерывной работы за компьютером, появляется легкая боль в глазах и ощущение «песка под веками» это явление получило название «компьютерный зрительный синдром». Также мною было проведено анкетирование учащихся класса о знании и выполнении правил работы за компьютером, с целью сохранения зрения. Результаты показали, что преобладающее количество учащихся достаточно осведомлены о правилах работы и сохранении зрения, но не все выполняют гимнастику для глаз. Предлагаются следующие упражнения для глаз: каждые 1-2 часа переключать зрение, смотреть вдаль 5-10 минут; горизонтальные движения - направо, затем налево: круговые движения глазами - по часовой стрелке и в противоположном направлении; интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе; перемещать карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением (повторить 10-12 раз); глубоко вдохнуть, зажмурив глаза, как можно сильнее напрячь мышцы шеи, лица, головы; задержать дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохнуть, широко раскрыв на выдохе глаза (повторить 5 раз). Помимо физического перенапряжения органов зрения, мышц рук и шеи, имеет место вред, связанный с изменением образа жизни детей, много времени проводящих за компьютером. Фанатично увлеченный компьютером ребенок по сравнению со сверстниками мало двигается, плохо развивается физически. Возникают проблемы с аппетитом и весом. Одни дети забывают поесть вовремя, отчего страдают недостатком роста и веса. У других аппетит становится неконтролируемым, возникают проблемы избыточной массы тела, и, связанные с лишним весом проблемы со здоровьем. И, конечно же, нельзя не сказать о влиянии компьютера на психику ребенка, особенно, влияние компьютерных игр. У детей, много времени проводящих за компьютерными играми, возникают затруднения при личностном становлении. Возникают проблемы в общении со сверстниками. Безусловно, нужно знать и понимать какой вред приносят компьютеры. Но вряд ли мы сможем в наше время исключить использование компьютера полностью. Если соблюдать все правила работы за компьютером, то можно избежать неблагоприятных последствий влияния компьютера на зрение и на здоровье в целом. Эти правила просты, каждый человек может их соблюдать и предотвратит проявления негативного воздействия компьютера: при работе за компьютером нужно делать перерыв по 10-15 минут каждый час; выполнение гимнастики для глаз: комфортное рабочее место; правильное освещение (свет не должен быть ярким, работать в темной комнате тоже нельзя); чередовать виды деятельности; на экране не должно быть бликов. И все же компьютер стал неотъемлемой частью нашей жизни. Вред, который он приносит для нашего здоровья, это не миф. И только мы сами можем контролировать влияние этого рабочего инструмента на наше здоровье.

Литература 1. Ермилова И.А. Собираетесь в школу? Тренируйте глаза // Здоровье школьника, 2008, Лё 8,стр. 56 2. «Медицина для Вас», «Компьютер и зрение».

3. Энциклопедия «Обо всем», тома 3, 4, 10.