

4. Заходи для населення:

- використовувати сучасні побутові фільтри, бажано, з системами зворотнього осмосу та подальшої мінералізації води;
- на приватних подвір'ях джерела водопостачання (колодязі та скважини) розташовувати не ближче ніж за 50 м від каналізаційних ям та септиків;
- фермерам використовувати на сільськогосподарських угіддях засоби хімічного захисту та мінеральні добрива строго в рекомендованих виробником кількостях.

Порівнявши основні показники якості питної води, можна зробити висновки, що вода відповідає нормам і не може мати негативного впливу на здоров'я людини.

Література

1. Білявський Г.О. Основи екології : [Навчальний посібник]. / Г.О. Білявський., Л.І. Бутченко, В.М. Навроцький – К. : Лібра, 2002. – 352 с.
2. Левківський С.С., Падун М.М. Раціональне використання і охорона водних ресурсів / С.С. Левківський, М.М. Падун. - К.: Либідь, 2006. — 280 с.
3. Федоренко О.І. Основи екології / О.І. Федоренко, О.І. Бондар, А.В. Кудін : [Підручник]. – К. : Знання, 2006. – 543с.
4. Хільчевський В.К. Основи гідрохімії / В.К. Хільчевський, В.І. Осадчий, С.М. Курило. – К.: Ніка-Центр, 2012. — 312 с.
5. Чернова Н.М. Екологія / Н.М. Чернова, О.М. Білова. – К. : Вища школа, 1986. – С. 9-14.

ВПЛИВ КОМП'ЮТЕРА НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Нечупієнко М.І., Корчан Н.О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

У наш час робота багатьох людей так чи інакше пов'язана з комп'ютерами. Наявність персонального комп'ютера вдома – не рідкість, він використовується як для роботи, так і для розваг, отримання необхідної інформації, перегляду фільмів, прослуховування музики.

Тривала робота за комп'ютером може стати причиною порушень постави або викривлення хребта. Найбільш схильні до цього захворювання діти. У дорослих це може привести до хворобливих відчуттів і оніміння в попереку, шиї, плечовому поясі, а також до загострення радикулітів. Головною причиною розвитку таких порушень є неправильна поза при роботі за комп'ютером. Тривала робота за комп'ютером також може стати причиною серйозних нервово-м'язових розладів. Особливо чутливими ділянками тіла є передпліччя, кисті, а особливо пальці. Тремтіння, поколювання в пальцях і навіть оніміння, болі в зап'ясті – все це може виникнути при неправильному використанні комп'ютера [3].

Дослідження, проведені лікарями-офтальмологами довели, що зорова напруга та інші проблеми зору можуть зустрітися у дев'яти чоловік з десяти, які використовують монітори на роботі. Найбільш поширені симптоми подібних проблем – це зорова напруга, неясний зір, роздвоєне бачення, сухість слизової оболонки очей, дуже часте моргання навіть косоокість. Це відбувається тому, що око не пристосоване до багатогодинних статичних навантажень.

Для попередження порушен зору лікарі радять використовувати спеціальні окуляри для роботи за комп'ютером. Також потрібно частіше робити короточасні перерви, не рідше ніж кожні півгодини. Протягом цих перерв, що тривають одну або дві хвилини, треба робити зорову гімнастику для очей. Елементарні вправи, а саме зосередження погляду на віддаленому об'єкті. Простий погляд удалину кімнати або з вікна, може дуже не надовго зняти напругу очей. Яскравість і контрастність монітора має бути пристосована до інтенсивності, зручної для очей і повинна робити текст легким для зчитування. Окрім цього необхідно мінімізувати віддзеркалення яскравого світла на моніторі (відблисків). Джерела яскравого світла також мають бути виключені з периферійного бачення [2].

Робота за комп'ютером – це чисто інтелектуальна праця. І тому основна частина навантаження припадає на нервову систему, а саме на головний мозок. Часто тривала робота за комп'ютером може бути причиною головних болів. Одним з чинників, що провокує появу головних болів є хронічне перенапруження і постійна напруга черепних м'язів і м'язів обличчя. Розлади уваги і неможливість концентруватися є наслідком хронічної перевтоми. Інколи через тривалу роботу за комп'ютером може виникнути шум у вухах, запаморочення, нудота. При виникненні цих симптомів потрібно звернутися за порадою до лікаря і тимчасово припинити роботу за комп'ютером. Ще одна група «шкідливостей» викликається не стільки самим комп'ютером, скільки тривалою сидячою роботою. Виявляється, в результаті можуть з'явитися навіть такі хвороби, як простатит і геморої. Серед захворювань прямої кишки геморої є найпоширенішим. Гемороєм є розширення вен нижнього відділу прямої кишки. Основною причиною такого розширення є застої крові в цих органах при малорухливому способі життя.

Щоб зберегти своє здоров'я при роботі за комп'ютером пропонується дотримуватись наступних порад:

- не працювати на комп'ютері більше двох годин поспіль;
- не працювати на клавіатурі більш за півгодини поспіль;
- змінюйте характер роботи протягом дня;
- використовуйте будь-яку можливість, щоб підніматися і розминатися протягом дня;
- якщо холонуть або німіють руки потрібно їх розтерти або зробити вправи для кистей рук;
- витримуйте правильну робочу позу[1].

Отже, комп'ютер негативно впливає на здоров'я людини. Але цей вплив можна мінімізувати, дотримуючись нескладних правила. Хочеться звернути увагу на те, що 15 років тому комп'ютер наносив значно більше шкоди нашому організму. Тому можна сподіватися, що з часом негативний вплив комп'ютера на здоров'я людини буде зменшуватися.

Література

1. Беляев А. А. Частная неврология. – СПб.: Лань, 2002 – 448 с.
2. Демирчоглян Г. Г. Человек у компьютера: как сохранить здоровье? – М.: Новый Центр, 2001 – 240 с.
3. Морозов А. А. Экология человека, компьютерные технологии и безопасность оператора. // Вестник экологического образования в России. – 2003, № 1. –287с.