

ресурс]. – Режим доступу: https://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/2712/

5. Савченко А. В. Сидоренко про роль інформаційно-комунікаційних технологій у загальноосвітньому навчальному просторі. Цифрова компетентність сучасного вчителя нової української школи: зб.тез доповідей учасників всеукр.наук.-практ.семінару (Київ, 12 березня 2019 р.) / за заг.ред., О.В.Овчарук. – Київ.: Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України: Київ, 2019 – С. 73–75.
6. Савченко А. В. К. Сидоренко про актуальні проблеми підготовки вчителя трудового навчання в умовах модернізації освіти. Тенденції розвитку професійної та технологічної освіти в умовах ринку праці. Матеріали Міжнародної інтернет-конференції молодих учених і студентів, 3 квітня 2019 року. Суми: Вінниченко М.Д., 2019. С. 231–235.
7. Сидоренко В. Актуальні проблеми підготовки вчителів трудового навчання в світлі реформування освіти в Україні. Трудова підготовка в закладах освіти. 2004. № 2. С. 41–44.
8. Сидоренко В. Актуальні проблеми підготовки вчителів трудового навчання в світлі реформування освіти в Україні. Наукові школи Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова / Ред. В. П. Андрущенко, укл. В. П. Бех, Г. І. Волинка. – Київ: Четверта хвиля, 2005. – С. 253–262.
9. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи: Навч. посібник. – Київ: Академвидав, 2006. – 352 с.

ДИНАМІКА ВПЛИВУ КОМП'ЮТЕРА ТА ІНТЕРНЕТУ НА ПСИХІЧНЕ І ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я

*Попов А.В.
м. Полтава*

***Анотація.** У статті описується вплив комп'ютера та інтернету на здоров'я людини, її фізичний та психічний стан, показаний вплив на опорно-рухову систему, м'язи та зір.*

***Ключові слова:** комп'ютер, інтернет, опорно-рухова система, м'язи, зір.*

Для багатьох людей комп'ютер став необхідною частиною способу життя. Він необхідний на роботі, допомагає у навчанні, а з появою Інтернету так само став найкращим способом пошуку інформації, спілкування Але не варто забувати про те, що комп'ютер став джерелом багатьох захворювань. Всупереч тому, що людина не так вже й давно знайома з комп'ютером, вже стали з'являтися професійні захворювання програмістів.

Залежність сучасної молоді від соціальних мереж одна з найсерйозніших проблем сучасного суспільства. Дана проблема ускладнюється тим, що сама молодь абсолютно не бачить і не усвідомлює ніяких негативних наслідків від багатогодинного проведення часу перед моніторами комп'ютера, спілкуючись у соціальних мережах.

Надмірне захоплення листуванням у соціальних мережах може шкодити здоров'ю через скорочення спілкування з реальними людьми. До того ж соціальні мережі спотворюють сприйняття реальності. Діти, які з раннього дитинства звикли до соціальних мереж, можуть зазнавати труднощів у реальному спілкуванні, оскільки вони погано розбираються в тонких відтінках виразів обличчя, тону голосу і мови тіла. Багато психіатрів вважають, що у нового покоління, в якого ніхто не знає світ без Інтернету, може розвинутися потенційно небезпечний погляд на навколишній світ і на самого себе. Людина, спілкуючись у соціальних мережах, відчуває не лише позитивні емоції. У віртуальному просторі вас можуть образити, вивести на конфліктне спілкування, в результаті якого підвищується артеріальний тиск і зростає напруга

нервової системи. Звичайна реакція нейтралізації гормонів адреналіну і норадреналіну при даній формі спілкування не працює, адже людина сидить за комп'ютером. Таке мережеве спілкування день у день може серйозно порушити здоров'я. Як наслідок можуть виникати вегетосудинна дистонія, депресивні стани. Крім того, фізіологічні процеси в організмі протікають по-різному у залежності від того, знаходиться людина на самоті, у чиємусь суспільстві або у віртуальній реальності.

Розглядаючи негативний вплив комп'ютерів на здоров'я, відзначимо ряд найбільш поширених факторів ризику. У людей, які постійно працюють на комп'ютерах, найбільше число скарг пов'язане із захворюваннями опорно-рухового апарату. Найчастіше це оніміння ший, біль у плечах і попереку або поколювання у ногах. Але зустрічаються і більш серйозні захворювання. Найбільш поширений синдром зап'ястного каналу. Тривала робота на клавіатурі призводить до постійного подразнення цих нервових закінчень, що викликає пошкодження нервових шляхів, які проводять імпульс від пальців в головний мозок. В результаті чого порушується координація рухів пальців. Це захворювання отримало назву хронічне захворювання кистей рук. Надмірне використання клавіатури також може привести до розвитку професійних захворювань рук, які мають загальну назву – «травми повторюваних навантажень». На перший погляд здається, що за комп'ютером людина сидить в розслабленій позі, однак для організму вона є вимушеною так, як напружені шия, м'язи голови, руки та плечі. Людина, що працює за комп'ютером тривалий час, повинна зберігати відносно нерухоме положення, що чинить негативний вплив на хребет, що сприяє його викривленню, особливо у дітей, а у дорослих – розвитку остеохондрозу і радикуліту. Усім відомо, що тривала робота за комп'ютером негативно впливає на зір. У зв'язку із цим з'явилися нові терміни, що позначають захворювання очей, які викликані тривалою роботою за комп'ютером. До таких захворювань можна віднести «комп'ютерний зоровий синдром», прогресивний астигматизм, синдром сухого ока, дисплейну хворобу. Тривала робота за комп'ютером може сприяти розвитку таких захворювань очей як міопія, гіперміопія, глаукома, а також посилити вже наявні проблеми із зором. М'язи, які керують очима і фокусують їх на певному предметі, просто втомлюються від високого навантаження. Особливо часто втомлюються очі у дітей, це пов'язане з тим, що їхні очі та очні м'язи, ще не зміцніли повністю. Читання понад міру, необмежене за часом просиджування перед телевизором або комп'ютером, вимагають від молодих очей серйозного напруження. Найбільш часто стомлюваність зору призводить до того, що діти стають млявими і дратівливими. Для того, щоб зберегти зір, необхідно, по-перше, обмежити кількість часу, проведеного за комп'ютером без перерви. Для цього необхідно робити п'ятнадцятихвилинну перерву через кожні 45 хвилин занять на комп'ютері. По-друге, необхідно виконувати гімнастику для очей, яка допоможе уникнути проблем при тривалій роботі за комп'ютером. По-третє, потрібно урізноманітнити характер занять за комп'ютером (наприклад, роботу з текстовим документом можна чергувати з грою, у якій присутні рухомі об'єкти). Ще один спосіб зменшити ризик перенапруження очей – використання хорошого монітора. Наприклад, монітори з високою роздільною здатністю завжди зручніше для зору у порівнянні з моніторами, у яких значення роздільної здатності мале.

Електромагнітне випромінювання, що створюється комп'ютером, робить негативний вплив на серцево-судинну, імунну, нервову, ендокринну, статеву системи, шлунково-кишковий тракт, згубно впливає на плід при вагітності. Випромінювання, у першу чергу, негативно впливає на нервову систему, викликаючи головний біль, депресію, безсоння, стрес, порушення біоелектричних струмів мозку. З'являються дратівливість, швидка стомлюваність, ослаблення пам'яті, порушення сну, загальна напруженість. Особливо сильно страждають від цього процеси навчання і запам'ятовування. З боку

імунної системи зменшується кількість ферментів у крові, що виконують захисну функцію, таким чином, відбувається ослаблення клітинного імунітету. Під дією випромінювання відбувається згущення крові, через що клітини отримують менше кисню. Електромагнітне поле також може викликати розвиток ракових захворювань, лейкемії, деяких шкірних захворювань (рожевий лишай, вугровий висип, екзема), здатне змінювати і переривати розвиток клітин, а в деяких випадках викликати катаракту. Робота за комп'ютером порушує нормальний перебіг вагітності, підвищує ймовірність викидня, часто є причиною розвитку вроджених вад, найбільш істотними є дефекти розвитку головного мозку.

Через тривалу роботу за комп'ютером можуть виникати захворювання органів дихання. Шкідливі речовини, що виділяються у повітря в результаті нагрівання монітора і системного блоку, осідають в легенях, що надає згубний вплив не лише на легені, але і на весь організм в цілому. Електростатичне поле, створюване комп'ютером, притягує пил, який осідає у легенях, викликає дерматити, загострення бронхіальної астми, роздратування слизових оболонок.

Синдром комп'ютерного стресу – новий тип захворювання, який виявлений серед користувачів комп'ютерів. Основними клінічними проявами цього захворювання є сонливість, швидка стомлюваність, постійна втома; біль у ногах, зап'ястях і кистях, головні болі; печія в очах, часте моргання, двоїння в очах; неможливість сконцентруватися протягом тривалого часу, дратівливість, помилки при друкуванні. Крім того, тривала робота за комп'ютером може чинити негативний вплив на роботу імунної системи організму, гормональний баланс, роботу артерій і процеси мислення. У результаті збільшується ризик розвитку раку, захворювань серцево-судинної системи, недоумства, гастритів, виразки шлунка, простатиту, можуть виникати вегетосудинна дистонія, псоріатичний артрит, депресивні стани.

З усього вище сказаного можна зробити висновок про те, що тривала робота за комп'ютером надає комплексну дію на організм людини, а мережеве спілкування день у день може серйозно порушити здоров'я.

Список використаних літератури

1. Артюнін Г.П. Вплив комп'ютера на здоров'я школяра / Г.П. Артюнін, О.А.Лівінська // Псковський регіоналогічний журнал [Електронний ресурс]. – 2011. – № 12. – Режим доступу: <http://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-kompyutera-na-zdorovie-shkolnika>. – Дата доступу: 10.02.2014.
2. Демірчоглян Г. Комп'ютер і здоров'я / Г. Демірчоглян.–Видавництво Лукомор'я, Темп МБ, Новий Центр, 2004. – 256 с.
3. Тимофєєв О. Комп'ютер та здоров'я: як зберегти при роботі з ПК / О.Тимофєєв// КомпьютерПресс [Електронний ресурс]. – 2000. – Режим доступу: <http://compress.ru/article.aspx?id=11479&iid=451>. - Дата доступу: 15.02.2014. Богатова Т., Лапрун І. «Комп'ютер і здоров'я – це сумісно?»
4. Шуляк А.С. Вплив тривалої роботи за комп'ютером на здоров'я людини / А.С.Шуляк // Молодь і медична наука в ХХІ столітті: збірник праць XV науково-практичної конференції студентів та молодих вчених з міжнародною участю 16-18 квітня 2014 г. / Под ред. І.В. Шешунова, Н.К. Мазіної, Ю.В. Кисліцина. – Кіров: Кіровська державна медична академія, 2014. – С. 456–457.
5. Шуляк, А.С. Вплив соціальних мереж і комп'ютера на здоров'я молоді / А.С. Шуляк // Збірник наукових статей за матеріалами XV Міжнародній студентській науковій конференції. – Гродно, 2014. – Гродно: поліграфічний відділ УО «ІТАУ». –С. 393-394.