

«Ранок», 2018. С. 120–122.

3. Фука М. М., Герасимів І. М., Пашко К. О. Захист України 10 кл. Дії в умовах особливого періоду, під час артилерійського обстрілу, у разі виявлення особливого предмета. Київ : Вид-во «Астон», 2018. 288 с.

ВПЛИВ КОМП'ЮТЕРА ТА ІНТЕРНЕТУ НА ПСИХІЧНЕ І ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Базарна О.М.

здобувачка першого(бакалаврського рівня) вищої освіти, факультету технологій та дизайну

Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Для багатьох людей комп'ютер став невід'ємною частиною повсякденного життя. Він необхідний для роботи, навчання, а з появою Інтернету – це також найзручніший спосіб пошуку інформації та спілкування. Однак, варто пам'ятати, що використання комп'ютера може призводити до різноманітних захворювань. Незважаючи на те, що комп'ютери з'явилися порівняно недавно, вже відомі професійні захворювання, що виникають у програмістів.

Однією з найсерйозніших проблем сучасного суспільства є залежність молоді від соціальних мереж. Ситуація ускладнюється тим, що молоді люди часто не усвідомлюють негативних наслідків тривалого проведення часу перед моніторами, спілкуючись у соціальних мережах.

Надмірне захоплення листуванням у соціальних мережах може негативно впливати на здоров'я, оскільки скорочується кількість живого спілкування. Соціальні мережі також спотворюють сприйняття реальності. Діти, які з раннього віку звикли до соціальних мереж, можуть мати труднощі з реальним спілкуванням, оскільки їм важко розпізнавати тонкі відтінки виразів обличчя, тону голосу та мови тіла. Багато психіатрів вважають, що нове покоління, яке не знає світу без Інтернету, може розвинути потенційно небезпечний погляд на навколишній світ і на себе.

Спілкуючись у соціальних мережах, людина відчуває не лише позитивні емоції. У віртуальному просторі можна зазнати образ, конфліктів, що підвищує артеріальний тиск і напружує нервову систему. Постійне мережеве спілкування може серйозно порушити здоров'я, спричиняючи вегетосудинну дистонію та депресивні стани. Фізіологічні процеси в організмі також змінюються залежно від того, чи людина перебуває на самоті, у чиемусь товаристві або у віртуальній реальності. [1]

Розглядаючи негативний вплив комп'ютерів на здоров'я, слід виділити кілька найпоширеніших факторів ризику. Люди, які постійно працюють за комп'ютером, часто скаржаться на захворювання опорно-рухового апарату, зокрема оніміння шиї, болі в плечах і попереку, а також поколювання в ногах. Серед більш серйозних захворювань варто відзначити синдром зап'ястного каналу, що виникає через тривалу роботу на клавіатурі. Це призводить до подразнення нервових закінчень і пошкодження нервових шляхів, що порушує координацію рухів пальців, викликаючи хронічне захворювання кистей рук.

Тривале сидіння за комп'ютером вимагає збереження відносно нерухомої пози, що негативно впливає на хребет. У дітей це може призвести до викривлення хребта, а у дорослих – до розвитку остеохондрозу і радикуліту. Відомо також, що тривала робота за комп'ютером погіршує зір, спричиняючи такі захворювання, як "комп'ютерний зоровий синдром", прогресуючий астигматизм, синдром сухого ока та дисплейну хворобу. Тривале використання комп'ютера може також сприяти розвитку міопії, гіперметропії, глаукоми, або погіршити вже наявні проблеми із зором. М'язи, що керують очима, втомлюються від надмірного навантаження.

Щоб зберегти зір, необхідно обмежувати час роботи за комп'ютером, роблячи п'ятнадцятихвилинні перерви кожні 45 хвилин. Крім того, важливо виконувати гімнастику для очей, урізноманітнювати характер занять і використовувати якісні монітори з високою роздільною здатністю, які зручніші для зору. [2]

Електромагнітне випромінювання, що створюється комп'ютером, негативно впливає на серцево-судинну, імунну, нервову, ендокринну, статеву системи, а також на шлунково-кишковий тракт. Передусім, воно впливає на нервову систему, спричиняючи головний біль, депресію, безсоння, стрес і порушення біоелектричних струмів мозку. Це також призводить до дратівливості, швидкої стомлюваності, ослаблення пам'яті, порушення сну та загальної напруженості, що особливо сильно впливає на процеси навчання і запам'ятовування.

З боку імунної системи зменшується кількість захисних ферментів у крові, що послаблює клітинний імунітет. Під дією випромінювання кров згущується, знижуючи постачання кисню до клітин. Електромагнітне поле також може сприяти розвитку ракових захворювань, лейкемії, деяких шкірних захворювань (рожевий лишай, вугровий висип, екзема), а також змінювати і переривати розвиток клітин, в окремих випадках спричиняючи катаракту. [3]

Тривала робота за комп'ютером може призвести до захворювань органів дихання. Шкідливі речовини, які виділяються у повітря через нагрівання монітора і системного блоку, осідають у легенях, що негативно впливає не

лише на дихальну систему, а й на весь організм. [4]

Синдром комп'ютерного стресу – новий тип захворювання, виявлений серед користувачів комп'ютерів. Основні клінічні прояви цього синдрому включають сонливість, швидку стомлюваність, постійну втому, болі в ногах, зап'ястях і кистях, головні болі, печію в очах, часте моргання, двоїння в очах, нездатність довго концентруватися, дратівливість і помилки при друкуванні. Тривала робота за комп'ютером також може негативно впливати на імунну систему, гормональний баланс, роботу артерій і процеси мислення. Це підвищує ризик розвитку раку, захворювань серцево-судинної системи, недоумства, гастритів, виразки шлунка, простатиту, а також може спричинити вегетосудинну дистонію, псоріатичний артрит і депресивні стани.

З усього вищезазначеного можна зробити висновок, що тривала робота за комп'ютером комплексно впливає на організм людини, а щоденне мережеве спілкування може серйозно зашкодити здоров'ю.

Список використаних літератури

1. Гиркин І. В. Нові підходи до організації учбового процесу з використанням сучасних комп'ютерних технологій Інформаційні технології. № 6. 2008. С. 25–31.

2. Гуревич Р. С., Кадемія М. Ю., Козяр М. М. Інформаційно-комунікаційні технології в професійній освіті майбутніх фахівців. Львів : ЛДУ БЖД, 2012. 380 с.

3. Кобилянський О. В., Дембіцька С. В. Педагогічні умови використання інтернет-технологій у процесі вивчення безпеки життєдіяльності. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми* : Зб. наук. пр. Випуск 38. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2014. С. 310–315.

4. Пільгачук В. Профілактика професійних захворювань користувачів комп'ютерів. Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. 40 с.