

*Олеся Свіргун,
Оксана Нікітенко*

КОМП'ЮТЕР – ДРУГ ЧИ ВОРОГ?

Сьогодні, у вік нових сучасних інформаційних технологій, значно розширилася ступінь впливу навколишнього світу на підростаюче покоління.

У дитини, в якій раніше починає взаємодіяти з комп'ютером, рівень інтелектуального розвитку вище і більше проявляється інтерес до математики, техніки та англійської мови, ніж у тих дітей, які не знайомі з комп'ютером [1, с. 15]. Популярність комп'ютера досягла воістину величезних розмірів. Він використовується в багатьох областях діяльності людини. Діти працюють з комп'ютером у школі, він є в багатьох квартирах [3, с. 9].

Важко знайти підлітка, що не любив би грати в комп'ютерні ігри. А чи часто ми задумуємося над тим, що іноді і комп'ютер може з вірного друга і помічника перетворитися у ворога? Таке цілком можливо при недотриманні дуже простих, але важливих правил користування цими прекрасними винаходами людини.

Щоденна робота людини за комп'ютером при недотриманні вимог санітарії та режиму роботи може призвести до «ергономічних» захворювань. Таким терміном медики стали називати нові захворювання, які пов'язані, зокрема, із впливом комп'ютерів та периферійних пристроїв на здоров'я тих, хто з ними працює. Зокрема, за даними медичних досліджень Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), у користувачів персональних комп'ютерів виявлено нові види захворювань: синдром «комп'ютерного стресу оператора»; травми повторних навантажень (накопичування й акумулювання нездужання); фото епілептичні приступи [2, с. 10].

Загально визнано, що організм людини в цілому не індиферентний до роботи з персональними комп'ютерами. Найбільш вразливими виявляються зір, центральна нервова і кістково-м'язова системи організму, про що стверджують експерти ВООЗ. Зокрема, у висновках експертів ВООЗ, розроблених на основі проведених у різних державах світу досліджень, чітко визначено, що:

- найбільше навантаження під час роботи за персональним комп'ютером припадає на зоровий аналізатор;
- робота із засобами обчислювальної техніки є стресовим фактором для користувача;
- людина, яка працює з комп'ютерними засобами, зазнає впливу фізичних факторів різної природи й малої інтенсивності, а про деякі з них поки що немає достатніх наукових даних, щоб визначити рівень їх впливу на здоров'я людини. Велика ймовірність наявності ефекту комбінованої

дії, коли вплив кожного з окремих факторів сам по собі незначний, а їхня сукупність викликає помітну шкідливу дію на організм людини [2, с. 11].

Інтенсивне застосування комп'ютерних засобів у навчально-виховному процесі вимагає уважного й відповідального розгляду питань забезпечення безпеки учнівської й студентської молоді та вчителів і викладачів, а також розробки відповідних рекомендацій, виконання яких дозволить захистити фізичне й психічне здоров'я людей від негативного впливу технічних і програмних засобів інформатичних технологій [1, с. 15].

На підставі наведеного можна сказати про те, що потрібно уважніше ставитися до технічних засобів, при роботі з комп'ютером зокрема. Важливо дотримуватися всіх санітарних норм і головне пам'ятати про те, що персональний комп'ютер може ненавмисно стати важливим шкідником нашого здоров'я [2, с. 12].

Список використаних джерел

1. Андреев Г. П. Комп'ютеризація процесу навчання у ВНЗ: проблеми, тенденції, перспективи / Г. П. Андреев. – М.: ВПА, 1990. – 48 с.
2. Батурін Ю. М., Жодзішський А. М. Комп'ютеризація – шлях до хаосу? // Інтерфейс. – № 1. – 1991.

Гиркин И. В. Нові підходи до організації учбового процесу з використанням сучасних комп'ютерних технологій // Інформаційні технології. – № 6. – 1998.