Влияние ТС /интернет, компьютер, телевидение, телефоны/ на здоровье человека.

Компьютер – новая реальность в нашей жизни, и человек в силу своей эволюции не приспособлен к постоянной работе с ним. Поэтому вопросы, связанные с влиянием компьютера на здоровье человека, лучше рассматривать с профилактической точки зрения, чем лечить появившиеся вдруг заболевания.

Сразу хочу ответить на вопрос: вредно ли сидеть за компьютером? Считаю, что пользы от компьютера при его разумном использовании намного больше, чем вреда. Тем не менее кто предупрежден, тот вооружен.

Влияние компьютера на здоровье человека характеризуется:

* постоянным сидячим положением,
* большим зрительным напряжением,
* однообразными повторяющимися нагрузками на руки,
* а также нервно-эмоциональным напряжением, связанным с влиянием компьютера на психику человека.

Опасность компьютера для здоровья проявляется в том, что воздействие перечисленных проблем на здоровье человека проявляется далеко не сразу, а лишь спустя какое-то время.

Основные факторы, оказывающие влияние на здоровье человека при работе за компьютером:

* мерцание монитора (влияет на глаза),
* электромагнитное излучение,
* шум (раздражает),
* воздействие на психику,
* стесненная поза (действует на позвоночник),
* микроклимат помещения (влажность, пыльность),
* режим работы (необходимые перерывы на отдых).

Сколько можно сидеть за компьютером?

Что касается продолжительности работы за компьютером, то время более 7-8 часов в день негативно сказывается на здоровье человека. Надо помнить, что проявляется это далеко не сразу. Есть специальные программы, регулирующие время пользователя, проведенное за компьютером и, соответственно, уменьшающие негативное влияние компьютера на здоровье человека.

Многочисленные исследования состояния пользователей компьютера (а ведь многие смотрят телевидение на ПК), которые проводились в 1996 году Центром электромагнитной безопасности, показали, что даже при кратковременном использовании в организме человека происходят негативные изменения и подавление гормонального состояния.

При длительной работе за экраном монитора возникает также зрительное утомление. Его симптомами являются:

1. Появление пелены перед глазами.

2. Усталость.

3. Головные боли и т.д.

1. Ожирение. Ребенок, уставившись в телевизор, не гуляет, не играет, а лежит на диване и механически поедает, то, что окажется у него под рукой. Все это приводит к нарушению обмена веществ, накоплению жира, и, в результате, к диабету со всеми вытекающими последствиями

. 2. Ослабление иммунитета

. 3. Обострение сердечно-сосудистых заболеваний.

4. Утрата способности концентрировать внимание, проблемы с памятью, что ведет к повышению развития болезни Альцгеймера.

5. Подавление производства мелатонина, который является ключевым гормона и мощным антиоксидантом, играющем важные роли в иммунной системе, цикле “сон-бодрствование” и половом созревании

6. Негативное влияние на сон.

 Кроме того, телевидение легко заменяет чтение, а в результате развитие мозга не идёт должным образом, и способности ребёнка становятся не такими интеллектуальными, какими бы могли быть. И так далее. Влияние телевизора и компьютера на психику ребенка. Многие эксперты сходятся во мнении, что в результате постоянного просмотра телевизора и сидения у компьютера происходит настоящая дезадаптация к реальной жизни. Ребенок начинает меньше общаться со своими сверстниками и отвыкает думать сам, так как визуальный канал информации является самым простым и не требующим серьезных умственных усилий для его восприятия. В свою очередь это приводит к нечувствительности к эмоциям других людей и уходу ребенка в виртуальный мир. У ребенка происходит замена реальной жизни виртуальной, возникает так называемая “компьютерная зависимость”, когда он уже не может оторваться от него, когда время, проведенное без компьютера, кажется потерянным зря. Однако, стоит заметить, что исследования показывают, что далеко не для всех детей компьютер и Интернет служат способами ухода от реального общения. Для многих, наоборот, это возможность для общения с друзьями. “Компьютерная зависимость” появляется, как правило, у детей, неуверенных в себе, испытывающих трудности в реальной жизни, неспособных наладить нормального общения с другими людьми. Такие дети уходят в мир фантазий (и компьютер – лишь один из многих вариантов такого бегства).

Почему мобильный телефон действует на человека?

Человек – электромагнитная система, которая формировалась электромагнитными полями солнца, луны и земли. Это те поля и те излучения, которые присущи для человеческого организма на клеточном уровне.

Мобильный телефон это опасное изобретение человека, которое нарушает своим воздействием природную электромагнитную связь человеческой клетки с привычным электромагнитным полем. При этом нужно знать, что старые модели излучают больше, новые – меньше. И если вы все-таки опасаетесь за свое здоровье, пользуйтесь при разговорах гарнитурой handsfree. В этом случае интенсивность излучения снижается в несколько раз.

**Полезные советы и меры предосторожности.**

1. Решив поменять себе телефон, выбирайте модель с наименьшей мощностью.

2. Носите мобильный телефон в сумке, а не в кармане штанов, располагая его так, чтобы антенна мобильного была как можно дальше от вас и при этом к себе дисплеем.

3. Не пользуйтесь сотовым телефоном без надобности, потому что даже если мобильник в режиме ожидания не излучает почти ничего, то когда вы находитесь в не зоны охвата сети он в этом случае периодически включает передатчик для определения своей сети, и так продолжается до тех пор пока не восстанавливается связь с ней, тем самым оказывая облучающее влияние вас.

4. Говорите как можно тише, так как при увеличении громкости автоматически увеличивается мощность, излучения.

5. Разговаривайте как можно короче, с перерывом минимум 15 минут. Чаще заменяйте разговор на CМC-сообшения или личную встречу. Помните, что мобильный телефон – не замена телефону обычному и долго говорить по нему нельзя.

6. При разговоре держите его на расстояние не менее 3 сантиметров от кожи головы, потому что в этом промежутке максимальный очаг излучения. Пользуйтесь наушниками, чуть меньший эффект даст Вluetooth (беспроводная связь между наушниками и мобильным телефоном). Также учтите, что в режиме передачи данных по технологии GPRS, EDGE интенсивность облучения возрастает.

7. Лучше пользоваться громкой связью, наушниками не советую пользоваться так как они являются продолжением антенны передатчика в сторону которого идёт максимальное излучение.

8. Мобильная связь вовсе не рекомендуется для детей и подростков до 16 лет, беременным женщинам, людям склонным к неврологическим заболеваниям, лицам которым имплантированы кардиологические устройства сердечного ритма.

9. Не пользуйтесь мобильным телефоном в метро, трамваях, троллейбусах и вблизи высоковольтных линий электропередач. Т.е. там, где природное электромагнитное поле ослаблено.

10. В момент вызова не подносите телефон к уху, т.к. в это время мощность передатчика телефона наибольшая.

11. Не давайте использовать мобильный телефоном детям. Кости черепа ребенка тоньше, а его мозг развивается.

12. Старайтесь выключать телефон на ночь. Согласитесь, что по ночам важных звонков   Вы не ждете. А вместе с тем даже работающий в режиме ожидания мобильный телефон оказывает влияние на вас во время сна, нарушая быструю и медленную фазы сна. Если же вы используете будильник телефона для пробуждения, внимательно прочтите инструкцию – он срабатывает и при выключенном телефоне.