

Риски и правила работы с компьютером и цифровой средой

Основные вредные факторы, влияющие на состояние здоровья людей, работающих за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.

Сидячее положение.

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда [головные боли](#), а также излишняя нагрузка на [позвоночник](#), [остеохондроз](#), сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется своего рода тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие болезни органов малого таза, лечение которых - процесс длительный и малопривлекательный. Кроме того, [малоподвижный образ жизни](#) часто приводит к [ожирению](#), [гипертонии](#) и другим [заболеваниям сердечно-сосудистой системы](#).

Электромагнитное излучение.

Современные [мониторы](#) стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.

Воздействие на зрение.

Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты [зрения](#). Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

Перегрузка суставов кистей рук.

Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем [заболевания кисти](#) могут стать хроническими.

Пыль и грязь: аллергия и кишечные инфекции.

Пыли и грязи в компьютере и вокруг него со временем скапливается [немало](#), причем убрать их зачастую бывает весьма сложно. А где грязь, там и всяческие микробы, бактерии и грибки, где пыль, там и пылевые клещи. Все это может спровоцировать самые разные заболевания - от [аллергии](#) до "[болезней грязных рук](#)".

Влияние компьютера на психику.

Игромания, интернет-зависимость.

Чтобы минимизировать это вредное влияние, надо заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни. [Правильное питание](#), оптимальный режим труда и отдыха, [здоровый сон](#), умеренная физическая активность, отказ от вредных привычек позволят вам хорошо себя чувствовать, сохранить бодрость и здоровье на долгие годы.

Профилактические меры:

1. Планируй свою работу в Интернете и за компьютером. Распределяй то, что тебе необходимо сделать и найти в Сети по часам.

2. Строго соблюдай время, отведенное на занятия с компьютером:

- ученикам 1-2-х классов — не более 20 минут,
- ученикам 3-4-х классов — не более 25 минут,
- ученикам 5-6-х классов — не более 30 минут,
- учащимся 7-11-х классов — не более 35 минут.

3. Работая на компьютере, делай перерыв на 15–20 минут. В это время ты можешь сделать что-то другое, к примеру что-либо по дому, перекусить, сделать гимнастическую разминку.

4. Хобби. Обязательной найди интересное занятие, которое не связано ни с компьютером, ни с Интернетом.

5. Соблюдай режим дня. Планируй день так, чтобы в нем было место и учебе и отдыху, при этом не забывая про 1,5-часовую прогулку.

6. Общайся больше с друзьями в «реале». Если твои друзья пришли к тебе в гости и вы хотите поиграть, то попробуйте любую понравившуюся настольную игру.

Риски и опасности цифровой среды

Попытаемся разобраться, что такое цифровая среда, какие риски и опасности она в себе содержит.

Цифровая среда – пространство общения людей с другими людьми или электронными сервисами, для доступа в которое нужно иметь электронные устройства.

Цифровая среда включает в себя: интернет-сайты, поисковые машины, социальные сети и форумы, мессенджеры, компьютерные игры, мобильные приложения, электронную почту, видеохостинги. Цифровая среда – это многообразие возможностей, без нее трудно представить современную жизнь.

Каждая из возможностей потенциально влечет возникновение рисков (как правило - целого комплекса рисков). Пользователь может быть как объектом (угрозы направлены против него), так и субъектом этих рисков (стать источником рисков для других пользователей).

Например:

Возможности: легкое, быстрое размещение любым пользователем контента (текст, аудио-, видео-, сообщений в социальных медиа и т.п.).

Риски: столкновение с шок-контентом, запрещенным контентом, мошенническими сообщениями, объявлениями, просьбами, призывами, технологии манипулирования и социальной инженерии, фейк-ньюс, нарушение конфиденциальности со стороны третьих лиц.

Предупреждение (реагирование): критическое восприятие контента в Интернете, входящих сообщений, поведения окружающих.

Другой пример:

Возможности: разнообразие гаджетов и программного обеспечения (часто бесплатного) для общения, просмотра и самостоятельного создания и размещения контента.

Риски: вредоносные программы, вирусы и др. Программы сбора пользовательских данных, слежения, манипулирования путем предложения контента на основе анализа поведения в сети и предпочтений и т.п.

Предупреждение (реагирование): контроль своего уровня доверия к производителям гаджетов, программного обеспечения, компаниям-владельцам интернет-платформ, навыки создания и хранения паролей, антивирусной защиты, установки и настройки опций приложений и др.