

руется последовательность. Результат работы программы приведены на рисунке 1.

Следовательно, можно говорить о том, что алгоритм работает верно и цель достигнута.

УДК 378

Балашкова Е. М.

## **НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ**

*БНТУ, г. Минск*

*Научный руководитель: докт. техн. наук, доцент Азаров С. М.*

Компьютер стал необходимым устройством в жизни современного человека. Благодаря компьютеру и выходу в интернет мы развлекаемся, общаемся, узнаем информацию, приобретаем новые знания и расширяем свой кругозор.

Основная масса людей соприкасается с компьютером незначительно или вообще не пользуется им. Эти люди правы в том, что для них компьютер абсолютно безвреден.

Однако люди, постоянно работающие с компьютером, отмечают, что иногда через короткое время после начала работы появляются головная боль, болезненные ощущения в области мышц лица и шеи, ноющие боли в позвоночнике, резь в глазах, слезоточивость, нарушение четкого видения, боли при движении рук.

Студенты вынуждены проводить время за экраном персонального компьютера намного больше. Именно компьютер с доступом в Интернет в современном студентам дает доступ к информации, которая необходима для подготовки ответа на вопросы к семинару, написания рефератов, курсовых работ и качественного выполнения лабораторных работ. Так же многие студенты проводят свободное от учебы время играя в игры или общаясь с родственниками и друзьями в социальных сетях.

Такое времяпровождение негативно сказывается на состоянии здоровья молодежи. Однако, большинство специалистов полагает, что при разумном использовании польза от использования компьютера превышает вред.

Компьютер оказывает влияние на:

– органы зрения (возникновения синдрома компьютерных глаз – снижается четкость зрения, двоится в глазах, ощущается сухость, краснеют конъюнктивы и белки, ощущается зуд и жжение слизистых оболочек глаз, глаз);

– опорно-двигательную систему (симптомами являются ослабление нарушение осанки и сколиоз из-за согнутой спины; мышечного корсета из-за неподвижной позы; кистевой туннельный синдром – это повреждения нервов руки; боли в шее и спине, плечах и пояснице);

– сердечно-сосудистую систему (малоподвижный образ жизни ведет к атеросклерозу, повышенному артериальному давлению, венозной недостаточности, варикозному расширению вен на ногах, геморрою, застою крови в венах таза);

– центральную нервную систему (часто беспокоят бессонница и физические недомогания такие как сонливость, усталость и головные боли; психологический стресс);

– органы дыхания (в основном проявляется аллергическом рините, кашле, глазных (слезоточивость, покраснение глаз, припухлость век, «песок в глазах») и кожных (зуд, сыпь, сухость кожи) реакциях; аллергии, которая может провоцировать такие заболевания, как экзема, гемолитическая анемия, сывороточная болезнь, бронхиальная астма).

Следует заметить не столько сама компьютерная техника является непосредственным фактором негативного воздействия на организм человека, сколько неправильное ее расположение, несоблюдение элементарных гигиенических норм, касающихся труда и отдыха. Для того, чтобы минимизировать влияние компьютера на здоровье человека и постараться избежать последствий такого влияния необходимо обратить внимание на следующее:

– организация рабочего места. Уделить внимание хорошей освещенности, правильно подобрать стул и стол для работы с компьютером, оптимально расположить монитор и клавиатуру;

– правильные осанка и положение рук, ног. Отрегулировать офисное кресло так, чтобы можно было сидеть с прямой спиной. Ноги должны стоять на полу, быть согнуты под углом 90°С в коленных и тазобедренных суставах;

– перерывы и разминка в процессе увлеченной работы. Необходимо регулярно прерываться и в течении 5-10 минут делать простые физические упражнения, массаж кистей, круговые движения в лучезапястных и локтевых суставах, специальную гимнастику для глаз. Во время работы за компьютером нужно стараться чаще моргать, ведь глазам просто необходимо постоянное увлажнение;

– правильное и рациональное питание. Необходимо контролировать потребление жирной, соленой и сладкой пищи, чтобы избежать избыточной массы тела. Людям с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь;

– здоровая атмосфера в помещении. Рабочую зону всегда должна быть чистой, поэтому следует не забывать про периодическое проветривание помещения и проведение влажной уборки;

– своевременное посещение врачей офтальмолога и хирурга, терапевта. Специалисты выяснят проблему со здоровьем согласно жалобам пациента.

Опасность компьютера для здоровья проявляется в том, что воздействие на здоровье человека проявляется спустя какое-то время. Поэтому вопросы, связанные с влиянием компьютера на здоровье человека, следует рассматривать с профилактической точки зрения, чем лечить появившиеся вдруг заболевания. Человек должен следить за своим здоровьем и укреплять его, потому что это единственное, без чего нельзя обойтись.

УДК 004.021

Выскварко Н. С.

## **ГРАФИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ АЛГОРИТМОВ**

*БНТУ, г. Минск*

*Научный руководитель: ст. преподаватель Астапчик Н. И.*

Алгоритм – это набор инструкций, описывающих порядок действий исполнителя для решения некоторой задачи. Многих пугает слово алгоритм, кажется, что это что-то сложное, но на деле это просто законченный набор инструкций. Получается, что вы исполь-