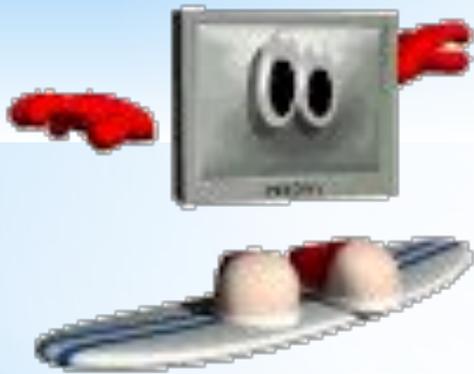


**\* Влияние  
компьютера на  
здоровье**



# \* Влияние компьютера на здоровье

## *Вредные факторы:*

- \* Электромагнитное излучение;
- \* Влияние на зрение;
- \* Сидячее положение;
- \* Нагрузка на суставы кистей рук;
- \* Воздействие пыли и грязи, накопленных в компьютере, на клавиатуре и мышке;
- \* Влияние на психику и нервную систему.



## \* *Электромагнитное излучение*

\* **Современные мониторы** стали безопаснее для здоровья, но ещё не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.



## **\* Влияние 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.**



## \* *Сидячее положение.*

- \* Это действительно один из наиболее вредных аспектов работы за компьютером.
- \* Человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма **вынужденной и неприятной**: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи-отсюда излишняя нагрузка на позвоночник (остеохондроз), а у детей-сколиоз.



## \* *Сидячее положение.*

\* У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется своего рода тепловой компресс, что ведёт к застою крови в тазовых органах.

Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению



**\* *Нагрузка на суставы 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 **заболевание кисти** могут стать хроническими**



## \* *Влияние на психику и нервную систему*

\* Влияние на психику и нервную систему пожалуй, наиболее опасный из всех негативных факторов работы за компьютером. Особенно чревата компьютерная зависимость для **неустойчивой психики подростков.** Аналогичной может быть разве что зависимость от азартных игр (игровые автоматы, казино).



## \* *Влияние на психику и нервную систему*

### \* **Игромания, Интернет-зависимость**

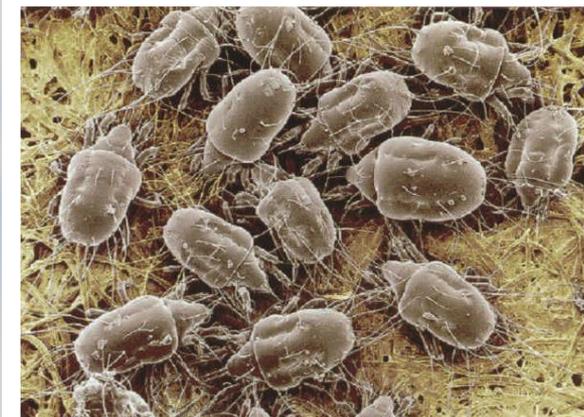
могут привести к нарушениям аппетита, сна, раздражительности, нарушению внимания, памяти, повышенной усталости, депрессивности, стрессу. Это, в свою очередь, приводит к возникновению более серьёзных заболеваний нервной и сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета, гастрита, язвенной болезни.



**\* *Воздействие пыли и грязи, накопленных в компьютере, на клавиатуре и мышке.***

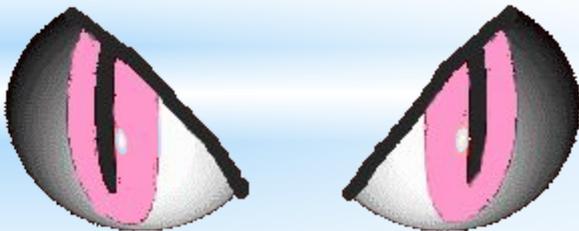
**\* Учёные утверждают, что на клавиатуре микробов в сотни раз больше, чем на крышке унитаза отсюда так называемая болезнь грязных рук. А пыль в системном блоке может привести к различным аллергическим реакциям.**

**\* *Пылевые клещи***



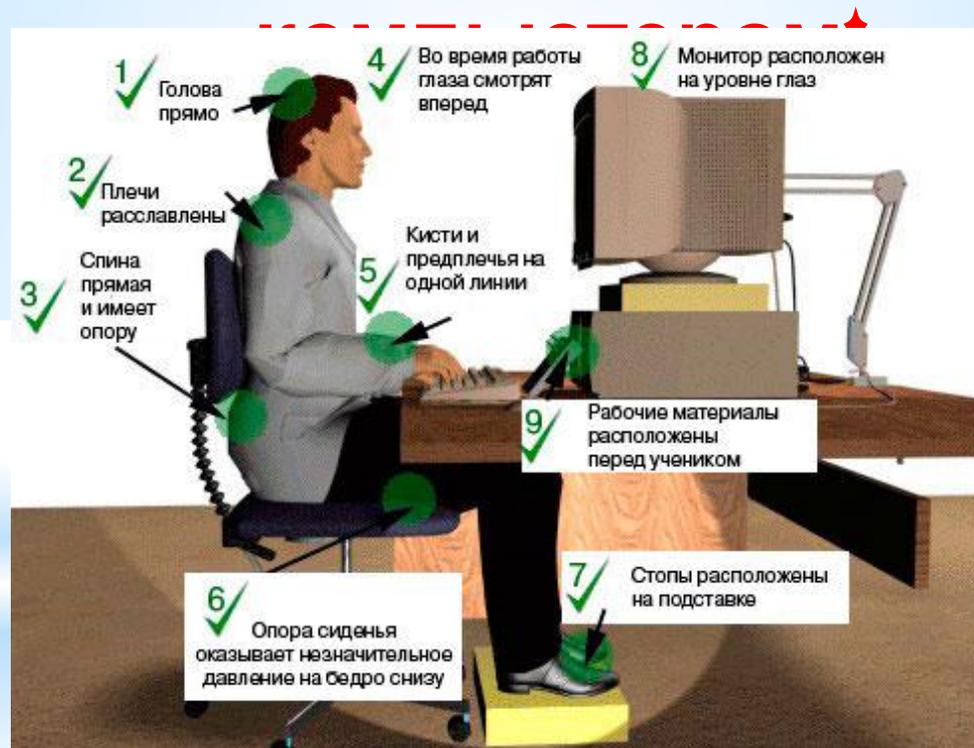
## *\* Бережём здоровье, работая за компьютером*

**\* Чтобы защитить от вредного воздействия глаза, нужно периодически (раз в 15-20 минут) отводить взгляд от экрана: посмотреть в окно, например. Хороша гимнастика для глаз: вращение глазными яблоками, частое моргание, сосредоточенность на одной точке и т.д.**



# \* Внимание!

## \* Правильная посадка за



**\* Бережём здоровье, работая за компьютером**

**\* Раз в час нужно отрываться от работы в сидячем положении: просто походить по комнате, сделать несколько упражнений для разминки суставов, предотвращения застоя крови (очень хороши приседания, наклоны туловища).**



# **\* Бережём здоровье, работая за компьютером**

**\* Не стоит забывать о соблюдении режима питания и сна. Если питаться подножным кормом и засиживаться за компьютером до двух часов ночи, организм немедленно объявит забастовку. Прогулки на свежем воздухе, отказ от вредных привычек также не повредят.**



## **\* Бережём здоровье, работая за компьютером**

- \* Компьютеру также необходим надлежащий уход. Хотя бы изредка следует снимать крышку системного блока и аккуратно пылесосить детали, на которых скопилась пыль. Особого ухода требует клавиатура не реже, чем раз в месяц, её нужно разбирать и обрабатывать детали, предотвращая накопление грязи (а значит, всевозможных микробов, грибков, вирусов).**



**\* Элементарное соблюдение этих правил безопасности позволит свести к минимуму вредное воздействие компьютера на организм человека.**

**\* Спасибо за внимание!!!**

**\* Работайте на компьютере и будьте здоровы!**



# \* Источники информации

## \* Интернет-ресурсы:

\* [www.klyaksa.net](http://www.klyaksa.net) и другие.



Я ли

